上师瑜伽（一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

这三句话就是“前行发心殊胜”，特别重要啊！

现在很多人都觉着活得累，身心不安，总有那么多烦恼、痛苦，根源是什么？就是我执、我爱太重。有我执、我爱，就有烦恼；有烦恼，就有痛苦。一切烦恼、痛苦都来自于我执、我爱。

我们要想活得快乐、幸福，就要把这个“我”统统地断掉。我们什么时候断掉了我执、我爱，什么时候才能活得轻松、自在，之前是不可能的。即使生活得很好，也只是暂时的。今天好，明天就不好；现在好，一会儿就不好。内心变化特别大。有我执、我爱，就肯定有欲望；有欲望，就肯定有失望；有失望，就肯定有烦恼、痛苦。生活中，我们总是攀缘，总有盼望。其实有盼望，就有绝望，这是事物发展的规律。盼望与绝望，这两个是相互依存的。

现在一些凡夫，有工作不行，没工作也不行；有家不行，没家也不行；有财不行，没财也不行，怎样都不行。就因为内心有烦恼、习气，所以没有好的、对的、满足的时候。总是心事重，烦恼多，身不安，心不静，活得疲惫、痛苦。没家时觉得有家好，真有家了，又觉得没家好，有家不行，没家也不行。

有钱有有钱的烦恼，没钱有没钱的烦恼。没钱的老

想钱，觉得有钱就能解决所有的问题，然后想尽办法去追求钱财；发不了财，挣不了钱，心里又痛苦、起烦恼；等到有钱了，又想要更多的钱：有一千还想要一万，有一万还想要十万，有十万还想要一百万，有一百万还想要一千万，有一千万的时候就想要一亿……永远没有满足的时候。

现在有些大老板、大企业家，开的是奔驰、宝马，住的是别墅，手下还有很多人，看着挺幸福、挺快乐。其实他们一点点也不幸福、不快乐。很多人都说，睡觉的时候希望永远不要醒过来。他们的内心压力特别大，烦恼特别多。没钱的时候虽然也有烦恼，但没有那么大的烦恼；有权、有钱了，烦恼就更大了。所以这些众生，有钱不行，没钱也不行；有权不行，没权也不行。没有好的时候。那怎么办呢？把这个"我"忘掉。不盼望，不攀缘，一切随缘，来去自由，不追求，不拒绝就行了，这才是解脱。要学会面对，不能想着逃避。如果想逃避，就会烦恼、痛苦。

学佛、修行不是要逃避，而是敢面对、会面对。好也行，坏也行，这才是有修行。现在有些学佛人，没有出离心，只有逃避心。不敢面对，不敢接受，不敢承担，这不叫出离心，这说明他们内心里还是不轻松、不自在。凡是内心里有烦恼、有痛苦，就不叫解脱！

什么是敢面对，敢承担？就是不管好坏，任何时候都不动心，心不随境转，心不动摇，这才是真正的有修行。作为人，谁都要面对生、老、病、死。有修行的人敢面对，会面对，面对生、老、病、死的时候不痛苦。

对于一个真正的圣者来说，生老病死不是苦，而是一种享受、一种快乐。凡夫和成就者，面对生老病死，心里的感受不一样：一个是苦，一个是乐；一个是享受，一个是折磨。就这么个区别。

现在很多学佛人，念了几天佛，感觉挺好，就觉得佛有加持，上师有加持；过几天不好了，就觉得佛与上师都没什么加持，学修佛法也没什么意义。实际上不是这样，如果你对佛法的理解、看法是这样的话，你还是没有懂佛法，没有懂佛理，这样修行与其它的教派就没有什么区别了。因为你修的就是人天的福报，修的是世间法，修的是今生，不是解脱。这个你得弄明白、搞清楚。

现在很多人都是这么认为的：今天念佛了，参加法会了，身体上有点舒服了，家里平安了，事业顺利了，就觉得学佛有意义，佛有加持，上师有加持；如果身体有点不舒服，或者家里又出事了，工作上有点坎坷了，就觉得学佛、修行没有意义，上师三宝也没有加持了，然后心里开始产生怀疑，心灰意冷了，进而对学佛、修行失去了信心。这种人不是学佛人。

如果你那么学、那么修，向佛求平安，求健康，求长寿，求发财，你即使求到了，也是暂时的，也是你自己的福报。如果在你的命中没有这些福报，佛菩萨也不能给你。你就是求到了福报，也是消耗自己的福报。自己的福报享用完以后就没有了，你根本不可能永远平安、健康，也不可能永远发财。

要知道，世间上的这些利益、这些缘法都是暂时的，没有恒常的。现在身体健康，家里平安，工作顺利，几

天、几个月、几年以后，肯定会变。任何事情都没有恒常性，没有长久性。所以别在乎这些，变就变，很正常。

这些世间法，轮回的本性、自性就是这样。这个境肯定会变，但是你的心不变就行了；这个境肯定会动，但是你的心不动就行了。了脱生死是了脱生死的苦，这是任何人都要面对的。但是如果你有修行、有智慧的话，即使面对了，也不会有烦恼，有痛苦。

从前，像密勒日巴尊者等很多大德高僧都是这样。密勒日巴尊者在山洞里修行的时候，什么也没有。但是他不愁，不烦恼，也不痛苦。他是我们的榜样！如果我们真正有了密勒日巴尊者那样的精神和境界，还有什么可怕的？

我们现在吃，要吃有营养、有价值的东西，如果吃不上，心里就不舒服，又犯愁了，又烦恼、痛苦了。密勒日巴从来不操这个心，吃草也一样，能吃饱就行。吃饭的作用不就是吃饱么！对他来说，吃草和吃有营养的东西一样；密勒日巴没有衣服穿，但是他没有冻死，也不操心。我们真有这么个精神就行了。

他没有地方住，每天住在山洞里，山洞里什么也没有，很多人去见他的时候，根本看不出来他是人、是鬼，还是动物，但是他的精神、内心是那么快乐，活得是那么轻松、自在。我们也应该那样。我们要学习密勒日巴尊者，别要求这个、要求那个，追求这个、追求那个的。别在乎这些，不管是好，还是坏，都无所谓，一切随缘。

在日常的生活与工作中，有时会遇到顺境，但是没有必要追求；有时会遇到逆境、障碍、违缘，但是也没

有必要拒绝。关键是自己的心。烦恼、痛苦都是自己找的，不是别人给的。如果你不在乎这些，什么事都没有；就算是有事，又怎么了？都是自己的业力，都是因业力所感，因业力所现。

什么叫学佛？什么叫修行？什么叫解脱？一定要弄明白、搞清楚。出离心和逃避心、放下和放弃，一定要分清楚。现在很多人都把逃避心当作出离心，把放弃当作放下。你真正能够放下了，那个时候你的内心就会无比的快乐、轻松、自在，不会有吵闹的时候，不会有烦恼、痛苦的时候。

现在很多人心里还是有烦恼，有痛苦；还是不轻松，不自在，不快乐。这是因为你没有放下，而是放弃了。放弃了是罪过，放弃与放下，这两个一定要分清楚。

你真正能够放下的时候，不可能放弃一件事，也不可能放弃一个人。该做的一定会做，该接触的一定会接触。但现在，在你的相续中有好与坏、好人与坏人的分别，所以有的人和事你愿意接触，有的不愿意接触，这都是逃避。

你是否真的放下了，就看自己的内心。如果你的内心真的轻松、自在了，那不是短暂的几分钟、几小时、几天、几个月的轻松、自在，而是永远轻松、自在。活得轻松，没有任何压力；活得自在，没有任何障碍；内心那么乐观，没有丝毫的吵闹，那你是真正放下了。

现在很多人学佛、修行以后不要家，不要孩子，什么都不管了，然后住到庙里，但是依然烦恼、痛苦，有压力。那个时候说明你没有放下，而是放弃了。但现在

谁能听到这些话啊？很多人都应该听听这些话。真的，我太可怜这些众生了。这根本不是放下，而是放弃。

还有很多人觉得自己有出离心，然后什么也不干，什么也不接触，就想逃避，就想避免。能避免得了吗？该做的不做，该接触的不接触，还是没有随缘么。你想逃避是不可能的，机缘成熟的时候，你不愿意接受，也得接受；不愿意面对，也得面对。

现在很多人不愿意做，但是没办法还得做，这也是一种痛苦与烦恼，你没有必要这样。而应该选择接受、接待、承担，应该一切随缘。

逃避心不是出离心。真正的出离心是一种勇敢的心，是敢面对、敢承担的心。你已经懂得了因果，已经懂得了缘起的作用，就应该随缘。这些一定要分清楚。

如果你修行有其他的目的，我就不说了。我现在说话的对境是那些真正想解脱、真正想成佛的人。你要这样做，才能解脱，才能成佛。否则的话，一切都不可能。

逃避是不可能的，勇敢的面对这一切，不会有事，一切都会过去。你要观察，烦恼来的时候找它的来源、归处、本体，这时候根本找不到。这么一说，烦恼根本不存在，那你还执着什么呢？

不管是好是坏，一切都是一样，所有的缘都是一样。如果去找，根本找不到它实实在在的来源、归处和本体，所以它还是不存在。不存在的东西还非得当作它存在，这不是自找痛苦吗？别这样。

当你真正敢面对，心不动，没有畏惧，不害怕的时候，不会有事。什么都不会影响你，不会干扰你，不会

伤害你，不会让你烦恼、让你痛苦。

你看，我们现在不敢面对、特别害怕：自己想得到的东西，害怕得不到；已经得到的东西，害怕失去；遇到的一些不好的东西，害怕它不离开；觉得可怕的事情，害怕降临……老在患得患失中执着、苦恼。别这样！

要勇敢，任何时候都不害怕，没有畏惧心，敢承担，敢接触，敢处理，那个时候你才成功了，那个时候不会有事。谁也不会干扰你，谁也不会伤害你，谁也不会影响你。一切一切都是自心的显现。

今天我们主要学习的内容是上师瑜伽，上师瑜伽特别殊胜。首先是依止上师。

我们前边也讲过依止上师，这里再简单地说一说。我们都渴望解脱成佛，依止上师对我们来说十分重要。如果不依止上师，不可能解脱，也不可能成佛。任何成就都是通过上师的窍诀与加持得到的。

就像你想要去一个陌生的地方，必须要有一个向导，才能顺利、快速地到达目的地。修行是生生世世脱离苦海的大事，更需要一个修行上有证悟的人的引领与指导。否则，自己摸索，道听途说，盲修瞎炼，这样容易让你失去今生解脱的机会，不可能领悟佛法的真理，不可能得到佛法里讲的功德与成就，也不可能达到那些境界。因此，对一个真正渴望解脱的人来说，依止一个具德的上师十分重要。

在我们修行的过程中，每个人都会因不同的缘分遇到各种上师：有的给你皈依，有的给你传戒，有的给你灌顶，有的给你窍诀、令你证悟……这些上师可能是一

位，也可能是几位，看自己的缘分。

给你传承、灌顶，令你证悟自性、证悟空性、证悟真理的上师是你的三恩根本上师，他是对你最有恩、最有帮助的人。这样的上师是我们皈依对境的总体——三宝的总体、三本尊的总体、三身的总体。这是佛法里讲的：上师是三世诸佛的总体，即其“身为僧众，语为妙法，意为佛陀，总集三宝”，又可以说“身为上师，语为本尊，意为空行，总集三本尊”，又“身为化身，语为报身，意为法身，总集三身。”上师就是佛、法、僧三宝的总集。祈祷上师就是祈祷三宝，依止上师就是依止三宝。一切都是自己的上师——上师是过去诸佛之化现、未来诸佛之源泉、现在诸佛之补处。

从慈悲与恩德方面来讲，上师超过了一切诸佛，因为上师摄受了我们这些贤劫千佛也不能调伏的末法时期的可怜众生。佛说：“上师即佛亦即法，如是上师即僧众，一切能作乃上师，师为具德金刚持。”佛又说：“没有上师之前没有佛，贤劫千佛等一切如来都是通过上师的窍诀而成就的。”

阿难尊者曾经请问世尊：“在修行的过程中，是不是大部分成就都来自于上师？”世尊回答说：“不是大部分成就，而是全部成就都来自于上师。”所有的诸佛菩萨都是通过上师的窍诀而成就的。如果没有上师的窍诀，不可能成就，不可能证悟空性、自性，不可能证悟这些真相、真理，这都是佛说的。

一个人修行所得的所有成就，全部来自于上师。没有上师，不可能有任何成就；没有上师，不可能有任何

解脱的机会。就好比一个病入膏肓的人要想痊愈，必须要依靠一个良医才能挽救生命一样。所以我们要想彻底解脱，必须要依止上师。

无始劫以来我们都患有贪嗔痴慢疑五毒病，这不是一般的病，患上这些病，就会断除解脱的生命，感受轮回的痛苦！但是好多人根本不知道自己有这种病。要想治愈这种病，只有依靠上师的窍诀，否则，是不可能的。

那么究竟怎样依止上师呢？首先要观察、选择上师，然后如理如法地依止上师，最后修持上师的意行。如果你想解脱，想成佛，想依止上师，首先一定要观察上师。观察好了，才可以依止，谁也没有逼迫你。

末法时期，很多恶知识，特别善于伪装成善知识来欺骗、迷惑众生：有的是魔化现的上师，有的是普通人装扮上师骗钱财的，有的是普通出家人自称是活佛、某菩萨再来等等，鱼龙混杂。如果我们不经过观察，盲目地依止了一个普通人，结果就是一生当中无论怎样努力，怎样精进，都不可能得到任何成就，白白浪费了珍宝般的人身。如果依止了邪师、魔师、骗子师，不仅得不到解脱，还会同他一起堕落金刚地狱。这不是儿戏，不是小事啊，千万要小心！

在依止上师之前一定要耐心，要用智慧去识别真伪，不要随随便便依止。一定要依止具足法相的上师，这样的上师一定具有无伪的慈悲心、广大的智慧、清净的传承、圆满的灌顶、殊胜的窍诀、清净的戒律以及摄受弟子的能力。

为什么那么盲目地依止，而不先观察呢？尤其是在

汉地，这种情况特别多。不是谁都能当上师，大家一定要注意。这都是佛说的，我跟佛学的，说的都是实话。如果你们不相信，去看看佛经，翻一翻大德高僧们写的书。

在藏地没有那么多活佛、法王、空行母，在汉地却非常多，哪来的呢？在你们看不出来他们是好是坏、是真是假的时候，不要说恶语，自己默默观察就行了。

现在还有种比较突出的现象：有些居士看了某位高僧大德的书及光碟，就把这位高僧大德当成自己的上师，还互相比、互相争。这都是不如法的。实际上他根本不可能成为你的上师，因为你无法亲近他，无法跟他沟通，你们彼此也不了解，所以你不可能得到他完整的传承、灌顶与窍诀。如果你无法得到这些，这样的依止对你今生的解脱没有太大的帮助，对你今生的修行也没有太大的意义。你可以恭敬、供养他，但是不能把他当成自己的上师。真的，这是欺骗自己。

因此，你所依止的上师除了具足法相外，还要考虑自己能否亲近他，随时与他沟通。因为在末法时期修行的过程中，你会遇到各种违缘、障碍、困难、问题，会被恶劣的外境影响而迷惑、颠倒，甚至退失道心。上师能够时刻关注你，能够在任何一个关键的时刻直接地、随时随地帮助你、提醒你、指点你、鼓励你、引导你，让你不偏离修持的正道。在他的呵护与加持下，你才能证悟自己的本性，达到彻底的解脱境地。这些都特别重要！

如果你依止了上师却得不到传承，或者虽然得到了

传承，但不能随时亲近，这样的依止对你今生的解脱没有太大的意义，只是结个善缘罢了。依止上师了，却不知道这是一个什么样的传承，不了解传承上师的情况，也不知道法脉相传的过程，上师也没有给你讲经说法，甚至连语言都不通，却指望与他见一两次面，就能令你证悟、开悟，让你懂得这些道理，这是不可能的！末法时期的人哪有这么好的根基？

那些大德高僧，尤其是大圆满法的修习者，修习大乘法的上师们，都是最有智慧、最有善根的人，都是利根者。但是你看看他们的传记，他们依止上师的时候，有的十年、二十年、三十年、四十年才能得到窍诀，不可能只见一两次面、只参加一两次法会，就能令你开悟、证悟，让你成佛，让你理解佛法里讲的这些道理。

所以自己与上师一定要能随时随地亲近、沟通，这样，在你的修行中有什么问题、障碍的时候，上师才能关注你、指点你，这样的上师才是合格的上师。这些都特别重要。有的人依止了上师，却根本无法与上师沟通，即使上师给他念诵、加持了，他也不懂。这样依止也是没有什么意义的。

依此来讲，成佛没有那么容易，没有那么简单。修行解脱是多么重要的事，希望大家不要唬弄自己，不要欺骗自己。在我们没有证悟之前，很多地方不懂、不明白，这不要紧，但是千万不要不懂装懂。现在很多人都不懂装懂，你这样做会害了自己。等到你有一天明白这些的时候，会后悔的，但是那时已经晚了。我们千万不要让这样的悲剧发生！所以对于一个真正想修行、想解

脱的人来说，首先认真地观察、选择上师是十分必要的。观察好了再依止，这样才是真正的依止上师了。在此基础上才能修上师瑜伽。

明天接着讲上师瑜伽。我们还有时间，慢慢来。大家一定要好好学，好好修，但是不知道你们能不能理解、能不能接受这些法。这些都特别重要，不能不在乎！

密宗里特别强调依止上师，特别重视修习上师瑜伽，因为所有的成就都是依靠上师、依靠上师的窍诀而得来的，不可能随随便便就成就。这些道理，等你真正依止了上师，真正能够修持上师相应法的时候才能感觉到，之前谁也体会不到。但是只要你相信上师三宝，好好学，好好修，慢慢就能领悟到了。这不是儿戏，不是开玩笑。对于真正想修行、真正想成就的人来说，这些是不是十分重要？你们要仔细观察，认真思考。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

上师瑜伽（二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们继续学习上师瑜伽。上师瑜伽是所有的修法当中最殊胜的一种修法，我们世间和出世间所有的成就都来自于上师，所以上师瑜伽是我们世间和出世间一切成就的来源。我们一定要好好学习上师瑜伽，一定要珍惜这个法。

在所有的活法当中我们选择了学佛修行，这不是一般

人能做到的，即使是世间一些有权势、有地位的人也认识不到这一点，也不会选择这条路。如果没有大善根、大福报，我们不可能遇到佛法，不可能有这么好的学佛修行的机会；如果没有大智慧，我们也不可能选择学佛修行的路。大家一定要明白这些道理。所以，跟世间的一般人比起来，我们都是有大善根、大福报、大智慧的人！

我们一定要珍惜这些善根和福慧，珍惜这些修习佛法的条件和机会，不能白白地浪费。世间上的成就，再好也只能是一生一世的利益；而我们学佛修行，成就的则是生生世世的利益。

我们这些凡夫患的不是一般的病，而是贪嗔痴慢疑五毒病。它一直在伤害我们，让我们死过很多很多次。其它的病再严重，只能断除一条命，而贪嗔痴慢疑的病已经断掉了我们无数次生命。如果我们不去治疗它，它还会让我们无数次地死去——死苦可不是一般的苦。了解所有的痛苦，并且设法摆脱这些痛苦，对我们来说特别重要。病苦、死苦等所有的痛苦都是贪嗔痴慢疑这些烦恼造成的，我们一定要对付它们，降伏它们，不能怕一切艰难困苦，今生一定要解脱。不要看暂时的利益，一定要考虑恒久的利益。

学佛、修行一点点也不会耽误我们的生活和工作。我们真正有出离心了，真正能够放下了，那个时候不用放弃一件事，不用放弃一个人，一样可以生活，一样可以工作。该做的一样可以做，该办的一样可以办，什么也不用放弃，一切都可以接纳。

万事万物都是相，我们不要离开相。所有的相都一样，

不会束缚我们，但是我们不能执着这些相。我们不执着相的时候，好坏都一样，不会障碍我们，也不会干扰我们。如果我们执着它了，才会被影响、被伤害、被干扰。相不会束缚我们，是执着、妄想、颠倒束缚了我们。

一切事情都不用放弃，所有这些，都属于轮回、涅槃的相。但是一定要断掉对相的执着。

财富、名誉、权利等这些世间的福报本身就是一种痛苦、压力、烦恼。这不是什么福报，真正的福报是法福。我们现在有这么好的学佛、修行的机缘，我们才是真正有福报的人。世间那些有权利的总统、官员，富有的大企业家、大老板，受人尊敬的明星都比不过我们的福报。在我们修行有成就之前，所有的名利、财产、地位等这些世间的福报，都是我们修行上的障碍，不是什么好事。只有等我们成就以后，才能跟那些大德高僧们一样，那个时候即使有再大的名望、再多的钱财也没有关系，不会障碍我们。

跟一般人不一样，我们是有善根的人，是佛门弟子。我们已经进入了佛门，就要跟佛学、跟佛修；我们是佛子，是最伟大的人。一定要时常提醒自己：我们才是大善人，我们才是有大福报、大智慧的人。一定要抓紧时间学佛、修行，不能白白地浪费这一切机缘。

现在是末法时期，越往后，魔力越强，佛力越弱；越往后，想在修行上取得成就越没有把握。所以我们一定要在今生解脱，修行、解脱不能一拖再拖。

不要盲修瞎炼，一定要好好地依止上师。只有依止上师，我们才能解脱、才能成佛，否则不可能。

没有上师之前没有佛，贤劫千佛等一切如来都是通过上师的窍诀而成就的，这是密宗里讲的，显宗里也这样讲。阿难曾经请问过佛陀，佛说：“在修行的过程中，所有的成就都是依靠善知识而取得的。

不管是修密宗，还是修显宗，如果没有上师、善知识的引导、教诲和窍诀，我们不可能有任何成就。现在很多人都认为自己很聪明、很有知识、很有智慧，觉得不用靠别人，不用靠上师，自己能学会，能修成，实际上这是不可能的。一定要好好地依止上师，好好修习上师瑜伽，这样才能解脱，才能成佛。

依止上师的过程中，首先一定要观察上师。现在是末法时期，有很多魔化现的恶知识、“上师”；还有很多普通人装扮成上师，来欺骗、迷惑众生；还有一些普通的出家人自称活佛、某菩萨再来。尤其是在汉地有很多这样的事。因此一定要观察好。如果不仔细观察，盲目地依止了一个普通人，不会有任何成就，白白地浪费了珍宝般的人身。这是多么可惜的事！如果依止了魔师、邪师、骗子师，不仅得不到解脱，甚至还会跟他一起堕落金刚地狱，因为你跟他结了缘，而他是一定要堕落金刚地狱的。这不是一般的事，不是儿戏，千万要小心。这都特别重要。

一个具德的上师，一定具有无伪的慈悲心、广大的智慧、清净的传承；一定有圆满的灌顶和殊胜的窍诀、清净的戒律、摄受弟子的能力，这样的上师不是一般人、普通人。你只要仔细、认真、慢慢地观察他，就能得出结论。一个具德的、具足法相的上师就是佛，你一定要

把上师当作佛。你把他当作佛，然后恭敬他、亲近他，你就是恭敬佛、亲近佛；如果你把他当作凡夫，然后恭敬他、亲近他，不可能得到任何加持，也不可能得到任何成就。

依止上师，除了要看上师是否具足上述功德外，还要考虑自己能不能随时亲近，随时与他沟通。如果做不到这些，那么对你的修行也不会有太大的帮助，对你今生的解脱也不会有太大的利益。所以，如果你真想得到他的传承、灌顶和窍诀，就一定要能够随时亲近他，与他沟通。这样的上师，才是你应该依止的上师。

我们都是末法时期的修行者，在我们修行的过程中会遇到各种违缘、障碍、困难、问题，还会因恶劣的外境影响而糊涂、迷惑、颠倒甚至退失道心。上师会在任何一个关键的时刻随时随地关照你、帮助你、提醒你、指点你、鼓励你、引导你，让你不偏离修持的正道。如果你遇到了违缘、障碍的时候却找不到他，就危险了。

在不断的沟通过程中，上师能根据你的情况，给你传承、灌顶、窍诀，这都不是随随便便给的，要看你修行的层次、程度，在你需要传承的时候给你传承，传承有很多种；在你需要灌顶的时候给你灌顶，灌顶也有很多种；在你需要窍诀的时候给你窍诀，不是一下子都给你，也不是一天、二天就能给你。我们看看那些历代传承上师们是怎样依止上师的？他们在漫长的时间里亲近、依止上师，最后才得到上师的窍诀。不可能随随便便、轻松容易地就得到上师的窍诀和灌顶。

所以，你所依止的上师要具足两个条件：第一、他

是具德的上师；第二、你能随时亲近他，能随时与他沟通。这两个都特别重要。依据这两个条件来认真观察，如果观察好了，就可以依止他了。

依止上师也是有方法的。不如理如法的依止，不仅得不到加持，甚至还有罪过。

那么怎样才是正确的依止上师呢？其中最最重要的是你要将上师视为佛。事实上，上师是三世诸佛的总体。我们本性清净，都是佛。凡夫是迷而不觉，上师是觉而不迷，上师已经觉悟了，证得了，已经成佛了。佛有报身、化身、法身。上师是佛的一种化身，是佛为了度化众生而示现的凡夫相，上师就是佛。只有把上师视为佛了，才能得到佛力的加持；如果你将上师视为菩萨，就能得到菩萨的加持。本来上师是佛，你却将他视为凡夫，你只能得到凡夫的加持，得到眼前暂时的利益。

作为一个凡夫，你根本无法想象上师的加持力量有多大。可以这样说，上师无处不在，无所不知，无所不能。在我们修行的过程中出现违缘、障碍时，只要猛烈祈祷上师，真正依靠上师，所有的违缘、障碍会立即消失。现在很多人就是因为不了解这一点，只依靠自己的力量修行，得不到佛力的加持，所以解脱的人特别少，这是非常可惜的。

有了上师，什么都不用怕，什么事都能解决。你把上师当作真正的如意宝，好好地珍惜他，真心地依赖他，虔诚地信任他，他能为你安排一切，他能给你一切。《誓言庄严续》中说："十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜。念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。"

这是佛经中说的，你在十万劫中——劫不是一年、两年——十万劫中观修本尊，不如一刹那忆念上师。

千万记住：念千万咒语不如祈祷一遍上师！所以说上师是一切功德与加持的来源，我们要想达到功德圆满，必须要得到上师的加持；要想得到加持，必须要培养对上师的信心。信心是一切成就的根本，培养对上师的信心是至关重要的。

怎么才能对上师生起真正能够得到加持的信心呢？想生起信心，就能够生起信心吗？没那么简单。对上师生起信心也是靠修持得来的。你除了要了解上师广大、神奇的力量之外，重要的还要了解上师的功德。

上师的慈悲像太阳，无论你美丑善恶，他都一样的温暖你、普照你；上师的胸怀像大海，无论你怎样愚痴颠倒、罪孽深重，他都一样接纳你、包容你；他像一个辛勤的园丁，在你的心中播下解脱的种子，然后浇水，施肥，锄草；他像一个医术高明的医生，诊断、治疗、清除你身口意中的贪嗔痴三毒；他像一位严厉的父亲，又像一位慈祥的母亲；他用心良苦，苦口婆心；他视你为父母，他视你为儿女，他视你为自己身上的肉，无论你在地狱，在人间，他都会寻找你、引导你；他会失去自己的一切，包括生命，却永远不会失去你。你过去、现在、未来所拥有的所有的幸福与快乐，全部来自他的加持与恩赐，他比你今生的父母对你的恩情不知要大多少倍。因为有了他，你才能永远的脱离轮回苦海；因为有了他，你才能获得永远的幸福与安乐。所以说，对上师的恩德哪怕是千万次的献上生命，哪怕是千万次的粉

身碎骨，也无法报答他生生世世的救度之恩。

当你时时刻刻这样忆念上师的功德与恩情时，你怎么能不泪流满面？你怎能不如法修行？你又怎能不珍惜他呢？

当你时时刻刻这样去思维上师的功德与恩情时，你就会对上师生起万分的恭敬以及无所怀疑、坚定的信心，同时也会生起对万事万物无所畏惧的勇气。如果上师说："从这个高楼上跳下去"，没有理由，没有原因，就是让你跳下去，如果你能毫不怀疑、毫不迟疑地照做的话，才可以说你真正具足了对上师真实无伪的信心。此时就如同打井找到了泉眼，上师的加持就像喷涌而出的泉水，源源不断的进入你的身口意，你的修行会在上师这样的加持下有一个重大的飞跃与突破，甚至在瞬间圆满！

现在很多人都说："我对上师有信心，我对上师信心足。"实际上不可能。如果你真的对上师的信心足了，那你肯定会开悟、证悟。

上师不可能随随便便的让你跳楼。当上师知道你的信心足了，也许会让你跳楼，如果你真的跳下去了，也不会有事。从前，帝洛巴让那诺巴跳搂，那诺巴跳了，跳的是九层楼那么高，结果没有什么事，还消除了那么多的宿业。这是非常少有的事情。帝洛巴很了解那诺巴，知道他对上师的信心特别足。对我们来说，这是一种表法，对上师的信心是否足，最准确的界限就是这个。如果上师没有任何原因真的让你跳楼，你能不害怕，你知道肯定没有事，你能没有丝毫怀疑的跳下去，那才可以

说你对上师的信心足了。

这是我们举的例子，上师不一定真会让你这样做。但这是一面镜子，用这个镜子来照一照自己，看看自己有没有具足的信心，看看自己能不能做到。如果你心里有把握了：“我一定能！”这才是对上师有信心了。之前，还是没有具足的信心。

信心越大，加持越大；信心越大，成就越大。你什么时候信心圆满了，什么时候得到的加持才能圆满，得到的成就才能圆满。佛法是从恭敬心、信心里得来的。现在有的人认为自己很有佛法的知识，很有修行，很有智慧。如果你对上师三宝没有具足的恭敬心和信心，你不可能得到佛法里讲的任何的成就，你得到的不是佛法，只是一般的、普通的学问。这是属于世间的法，不是真正的佛法。佛法已经超越了世间，是出世间的法。这个要弄明白、搞清楚。

自己最清楚自己，好好的观察一下自己：在身体上，在工作上，在自己的日常的生活上，有变化，有进步吗？如果你的烦恼依旧，习气依旧，没有任何改变，这说明了什么？说明了你对佛法、对上师三宝没有恭敬心，没有信心，所以你没有得到佛法的利益，你得到的只是世间小小的学问和利益，除此而外，你什么也没得到。

如果你真正得到了佛法的利益，你的烦恼、习气，你的生活、工作，身体各个方面，肯定都会有改变，不可能没有。这些都要搞清楚、弄明白，别糊涂。只有你真正得到了佛法的利益，你才能活得轻松、快乐，那个时候你不可能有压力和烦恼。如果有压力、烦恼了，那

你还是没有得到佛法的利益。

现在很多人学佛修行、念佛诵经都是对自己的强迫，是一种压力，这说明你还是没有学会佛法。你真正会学佛了，学佛、念佛、诵经、持咒、打坐，是人生最大的幸福、最大的享受。这个享受不是一般的享受。你对世间一点小小的享受都那么在乎，你为什么不希求更大的享受呢？

别欺骗自己，唬弄自己，否则最后失败、吃亏、损失的是自己。不要盲修瞎炼！念佛有念佛的方法，持咒有持咒的方法，打坐有打坐的方法，诵经有诵经的要求，如果你没有这些窍诀，没有这些方法，都是盲修，都是瞎炼，不会有任何成就。这不是佛法的问题，而是自己的问题。

你打坐了那么长时间，也没有太大的成就；你念佛念了那么久，也没有什么变化；你持咒持得那么多，也没有什么效果，说明你还是不会修，还是没方法。想解决这些问题，就一定要好好地闻法，亲近上师，让上师帮你解决这些问题。等你把方法都学会了，然后再念、再持、再坐。

很多人念佛就是想用佛号来打掉妄念、降伏烦恼，但是烦恼、妄念却越来越多了。如果你打掉了烦恼，打掉了妄念，那你的烦恼、习气怎么没有减少呢？你的身体怎么没有好转呢？这就说明了你还是不会念佛。念佛不是不好，但是你得会念；有人现在也持咒，而且持咒持的特别多，这个咒、那个咒，都持了一百万、一千万……但是没有什么效果，说明还是不会念。

不管是念佛、持咒还是打坐，都好。但是你首先得会念佛、会持咒、会打坐。按规矩来说，持咒，需要你依止上师，接受上师灌顶，证悟五种圆满，在五种圆满的基础上通过两个次第——生起次第和圆满次第来持咒。通过两个次第来持咒、修本尊，才能修成，才有效果。现在很多人根本不懂什么是五种圆满，根本不懂生起次第和圆满次第的要义，还持这个咒，持那个咒，这不是瞎炼、瞎持吗？这样非常容易修偏，容易变成鬼魔、恶魔、魔王。

修行一定要如理如法。念佛有念佛的方法，持咒有持咒的方法，修禅有修禅的方法，这些方法一定要会，然后再念、再修、再持、再诵，这样肯定有效果，肯定能成就。之前都是盲修瞎炼，不会有任何结果，不会有任何成就。你爱听不爱听，我都要这样说。

我现在说话的对境是那些真正想解脱、真正想成佛的人。有其他目的的人，这些话跟你没有关系，你也不用在乎这些，我不是跟你说的。你自己爱怎么做就怎么做，谁也度化不了你。以前那么多佛菩萨都没能教化你，没能救度你，我也度化不了你。不是不救度你，不是不教化你，是你没有这个缘分和福报。真正想解脱、成佛的人，我相信你们都能接受、都能理解、都能明白这些道理。我希望大家都一定要如理如法地学佛、如理如法地修行，这样，才能解脱，才能成佛。否则，无论怎么念、怎么修，都是白念、白修，不可能有任何成就，这些大家都一定要注意。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

上师瑜伽（三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

当我们能够完全为众生，彻底把我忘掉的时候，才能活得轻松、自在。一切是无常的，不管是好的境界还是坏的境界，不管是顺境还是逆境，不管是快乐还是痛苦，都没有恒常性、长久性，都会在刹那刹那当中变，一生即灭，都是无常的，性空的，所以别执着这些。一切的一切，一定要看得淡一点，别看得太重。

等到我们为众生完全把我忘掉，没有什么可快乐的，也没有什么可痛苦的，达到那个境界的时候，才会拥有真正的、无比的快乐。我们现在感受的、认为的这个快乐，根本不是真正的快乐，而是属于世间的、轮回的法，都离不开无常、痛苦的本性，所以不要去追求这些。

现在人都追求快乐，执着快乐；想逃避痛苦而执着痛苦，一直在患得患失的烦恼当中，活得特别累、特别苦。我们都是学佛人，我们一定要摆脱世间八法的束缚，摆脱毁与誉，得与失，苦与乐，讥与称等烦恼的束缚。

我们学佛修行的目的是为了活得快乐、幸福，所以不是不让你快乐，而是我们不能执着、追求快乐。很多人到现在还没有得到真正的快乐，原因是什么？就是因为当我们去执着、追求快乐的时候，我们根本无法得到它。

现在人都执着痛苦，害怕感受痛苦，特别想逃避、摆脱痛苦，但这是不可能的。当你想逃避痛苦的时候，

你摆脱不了痛苦。佛教坚决反对逃避，因为这样无法使你从痛苦中解脱出来。

你不执着快乐，也不追求快乐的时候，快乐自然而然就会来找你；你不执着痛苦，也不逃避痛苦的时候，痛苦自然而然就会离开你。这样你才能得到快乐，脱离痛苦。这是一种方法，也是一种修行，修行就要这么修。

我们这些学佛修行人，不能总想得到快乐，避免痛苦。即使你真想解脱、真想成佛的话，也不能这样想，这样做。这么学佛不如法，实际上这不是学佛、不是修行。这不是佛法的问题，而是你自己的问题。你没有学会，没有修行，所以你没有得到快乐。

我们还要摆脱世间八法中的赞叹和诽谤。学佛人应该得到赞叹，应该摆脱诽谤，但是我们要摆脱的是对于赞叹和诽谤的执着。我们现在特别执着赞叹和表扬，特别执着诽谤和批评，每天在赞叹和诽谤的得与失中苦恼。学佛不能执着诽谤和批评，不能拒绝、逃避这些。你执着赞叹、追求赞叹的时候，你根本得不到真正的赞叹；你执着诽谤、执着批评的时候，你根本脱离不了诽谤与批评。

执着就是把它当成真有、实有。不管是好还是坏，是好人还是坏人，是佛还是魔，如果你执着了，它早晚会伤害你；如果你不执着，什么都不会伤害你。谁也没有伤害你，关键是这颗心，是你自己伤害了自己。

我们现在还执着顺境，执着逆境。遇到顺境的时候高兴的不得了，但是顺境也不可能长久，到时候肯定会变，那个时候你又会烦恼、痛苦；我们遇到逆境的时候，

又特别伤心、特别痛苦，自己又伤害了自己。实际上逆境也一样，它也没有恒常性，没有长久性，它也会变。

为这些逆境而着急、烦恼、痛苦，这都是自我的，实际上根本没有必要。耐心一点，忍受一下，逆境就会转变。我们这些凡夫，什么也不懂，什么也不会。自己觉得好的境，实际上不一定好；自己觉得不好的境，实际上不一定不好。这是因为我们不会区分。我们没有必要为这些外境而烦恼。在这些境界面前不要动心，耐心地等待，别害怕，不会有事，它总有改变的时候。只要有自己正确的知见、方向、目标和方法，按照这些去做，一切都会好。人心一动，事就会变：心越乱，事就越乱；心越急，事就越办不好、越不顺利。关键是心不动摇。

我们修行修什么？就是修这颗心。就像我们昨天讲的大自在一样，任何人都想过一个幸福、自在的生活，无论学佛的人、不学佛的人都是一样。那怎么才能自由自在、平安快乐地生活呢？唯一的方法就是修持佛法。不修持佛法，是不可能得到你想要的生活的。心不自在，不可能过上自由自在的生活；心不平静，不可能过上平平安安的日子！心自在、心平静是什么意思？就是不为境动，不随境转，把握住自己的心，把自己的心管好。

我们这些凡夫，总是把握不住自己的心——心不自在，为境所动，因境而转，所以什么成就也没有得到，什么目标也没有达到。我们只有把握住了自己的心，心不随境动了、转了，所有的境都为我们的心动，都随我们的心转。那时，整个三千大千世界、整个法界、一切的一切都是自己。整个法界是自己的家，一切法都是自

己的心，这就是大自在的境界。

我们有了自由自在的心，才能过一个自由自在的生活。现在的人，尤其是年轻人，总追求："我要过自由自在的生活！"父母劝也不听，老人说的也不算。自己到那些娱乐场所去，吃啊，喝啊，唱啊，跳啊，什么都做，像个疯子似的。但他们不可能自在，因为他们没有自在的心。人就是这么迷惑。迷而不觉，叫凡夫；觉而不迷，叫佛菩萨。凡夫与佛就是这个区别。

现在很多中年人也是，都希望自己能够过上一个平平安安的日子。也经常问我："我的要求不高，能过上一个平平安安的日子就行。"这很难！发财不难，当官不难，当总统也不难，但是要过平平安安的日子难！那些总统、官员、大企业家、大老板，都过不上平平安安的日子，你的要求够高的了。

怎么才能平安？就是心。心安了，太平了，那个时候你才能过一个平平安安的日子。怎么才能将心安住？怎么才能让心态平稳？只有修学佛法才能实现这些。

自由自在、平平安安是我们每个人的愿望。怎么才能实现这个愿望呢？这不是富和穷的问题，因为富有富的烦恼，穷也有穷的烦恼。这也不是在家和出家的问题，因为在家有在家的烦恼，出家有出家的烦恼。这不是老和少的问题，因为老人有老人的烦恼，孩子有孩子的烦恼。这不是有权和没权的问题，因为有权的人有烦恼，没有权的人也有烦恼。这不是有势力和没势力的问题，因为有势力的人有烦恼，没有势力的人也有烦恼。这不是有名气和没名气的问题，因为有名气的人有烦恼，没

有名气的人也有烦恼……任何人都有烦恼，所以任何人都有痛苦，没什么区别，都一样。

有的人特别羡慕明星，希望自己能够成为明星。实际上没有什么可羡慕的，明星也有明星的烦恼和痛苦。明星里也有很多信佛、学佛的，他们都说过，其实自己根本没有快乐过。美国有个富翁，他说自己有好多钱，但是他从来没有快乐过。那些大老板、大企业家都特别痛苦，因为都有烦恼。

你也观察一下自己，为什么那么痛苦？总有放不下的东西，失望了，就苦恼，然后就难受、不舒服，怎么也乐观不起来。没有别的原因。失望以后就是绝望，绝望的时候更烦恼、更痛苦。那些富翁、高官也一样，他们都有欲望，而且欲望还特别高。有欲望就有失望，欲望越高，失望越大；有盼望肯定就有绝望，绝望越大，痛苦越大，这都是相辅相承的。家家都有难念的经，任何人都有苦恼的事，所以不可能不痛苦。

现在很多人都这么想："我目前有这个事，所以才烦恼痛苦。这个问题解决了，我就可以安心地过日子，可以安心地学佛、修行了。"不可能！这个事结束了，肯定还有别的事。从无始劫以来到现在一直没完没了。那怎么才能没有事呢？你放下以后就没有事了。没有放下之前总会有事，不可能没有事。

有人说："现在我要上班、工作，所以不能学佛，以后退休了，没有事了，然后我就可以安静地学佛、修行了。"还有的人说："我儿子还没成家，等儿子成家了，我就没有事了，然后就可以安心地学佛、修行了。"

这都是不可能的。等你退休以后、儿子成家以后，你还会有其他的事。这样想，你根本学不了，修不了。

学佛、修行的事不能一拖再拖。要抓紧时间！人身难得，这是多么难得的修行机会啊！我们在辗转轮回的过程中，想再一次得到人身是非常难得的，几乎是不可能的。我们现在得到了，这是多大的福报啊！

轮回里的众生无量无边，但是大部分的众生都在地狱里。地狱里的众生是最多的，饿鬼第二多，傍生第三多，阿修罗第四多，人和天人没有几个。天人和人的数量就像指甲上的微尘，地狱的众生如同整个大地上的微尘。指甲上可以说基本没有微尘，数量特别少！

难得的人身我们已经得到了，这是最大的福报；难闻的佛法我们也闻到了，这是第二个大福报；很多学佛人都是盲修瞎炼，虚度光阴，而我们跟其他闻到佛法的人也不一样，我们都知道了佛法是怎么回事，懂得了佛理，还有这么好的学佛修行的机会和缘分，这是第三个大福报。

我们既然有了这几个大福报，就一定要珍惜。如果这次我们没有抓住机会，等福报都消尽了，以后再也得不到这个人身，再也遇不到佛法，再也不会有这样的学佛、修行的机会了。

抓紧时间学佛、修行是什么意思？不是让你天天在佛堂里坐着，而是每时每刻都观察自己的心，调整自己的心态。学佛、修行一点点也不耽误你的工作，学佛、修行一点点也不耽误你的生活，你一样可以生活，一样可以工作。只是你在日常的工作、生活当中

不能不学佛，不能不修行。

一切都是心。看住这颗心，管好自己的心，调整好自己的心态，这就是学佛，这就是修行。我为什么天天强调这些？就是因为这些特别重要。现在很多人都学偏了、修偏了，觉得生活和修行有距离，把学佛、修行和生活分开了，修行精进不起来，然后对自己越来越没有信心。别这样。生活和修行一定要结合起来，把我们日常的工作和生活都变成修行，这才是真正的修行。只有这样学佛、修行，我们才能解脱，才能成佛，否则是不可能的。

总在那闲着，把自己关在一个小屋子里，不可能解脱。你能把身关起来，但是能把心关起来吗？如果能管住自己的心，在哪里都一样；如果管不住心，把身体关在屋子里也没有用。

现在有人以为要闭关很多年——三年、四年、十年、二十年……才能成就，才能成佛，否则就不能成就，不能成佛。什么是闭关？心闭关了，把心安住，才是真正的解脱、成就。关键是心。如果心不能闭关，还是那么散乱，身闭关了也没有用，等出来的时候还有烦恼、习气，还会痛苦，还会轮回。这样没有多大的意义。别修偏了。

现在还有人以为出家了才能学佛、修行，在家就不行。身出家了有什么用？真正的出家是心出家。如果心没有出家，还是烦恼依旧，习气依旧，痛苦依旧，还是一样轮回。

以前很多大德高僧，身闭关时心也闭关了，这是一

种表法，不一定任何人都要通过这种方法。有的人是在日常的生活、工作当中随随便便地就成就、成佛了；有的是在山洞里闭关很多年才解脱、才成就的。各有各的修持方法，都不一样。成就不是必须要身出家，也不是必须要身闭关。关键是心。最好是让自己的心出家，让自己的心闭关，把心安住，心不为境动，不随境转，一切功夫都下在心上。表面上，形式上没有善恶，善恶在心里。心善一切善，心恶一切恶。一切看心，念佛念心，修行修心，这里有很深的意义与含义。一定要好好体会，别不在乎，一定要弄清楚这些含义。

念佛就是念心。佛即是心，心即是佛。真正的佛就是自己的心，自己的心就是佛。念心才是真正的念佛，修行就是修自己的心。所有的一切都是唯心所现，唯识所变。一切都是心，心调整好了，管好了，就行了。

现在我们所修学的“依止上师”，也是强调心。对上师三宝有一颗恭敬心、真诚心、虔诚心，这样你才能得到佛法里讲的这些利益与成就。这非常关键。

你真正把自己的上师视为佛了，在你的心目中，上师就是真正的佛，你恭敬他的时候就是恭敬佛，你亲近他的时候就是亲近佛；如果你把他当成凡夫了，你恭敬他的时候就是恭敬一个凡夫，这样做没有任何的加持，得不到任何利益，这样做没有任何意义。

一位真正具德的，具足法相的上师就是佛。你一定要把他观为佛，然后虔诚地恭敬他、亲近他、祈祷他，一切问题都会解决，你的一切都会好。你对上师有坚定不移的信心了，才会按照上师的教诲去做，这样你才能

解脱，才能成佛。如果你对上师的信心不足，还怀疑，这样你不会按照他的要求去做。如果你没有按照他的要求去做，你不可能解脱，也不可能成佛。一定要对上师有信心，有恭敬心，这些都特别重要！

修上师相应法特别重要。如果你对上师有真正的坚定不移的信心，别的什么也不用学、不用修，只学、修上师瑜伽也能解脱，也能成佛。“上师是一切诸佛的总体，在十万劫当中观修本尊，不如一刹那忆念上师；念十万咒语，不如祈祷一遍上师。”这都是佛经里讲的。

我们依止上师的时候有三个过程，最后一个就是修习上师的意行，也是上师瑜伽，就是跟上师相应。

修上师瑜伽，最好是上师怎么做，你也怎么做；上师怎么说，你也怎么说；上师怎么想，你也怎么想。刚开始的时候肯定做不到，但慢慢地就能做到了，慢慢地自己的身口意就和上师的身口意相应了。

最好是把自己的心和上师的智慧融合在一起，把自己的心融入到上师的智慧当中。上师的智慧就是你的本心，就是你的本觉，你把自己的心安住于上师的心当中，安住于上师的智慧、本觉当中，这是最高、最圆满的禅定。

刚开始修上师瑜伽的时候要观福田，就是观想上师。最初要特意观，如果不特意观，你无法达到随时随地跟上师沟通、跟上师相应的境界，所以刚开始的时候一定要观想上师。

观想上师的时候，如果对上师具足特别的信心，每当见到上师、听到上师、想到上师的时候，就会生起无

以伦比的欢喜心，在你的心目中上师跟佛没有任何区别，想上师就是想佛，见上师就是见佛，听上师的就是听佛的。这样你可以直接观想自己的上师。观想在自己的头顶或者前方，有一个宝座，在宝座上面有莲花座，莲花座上有日轮垫，日轮垫上有月轮垫，在月轮垫上面坐着自己的上师。

如果你对上师的信心不是特别足，还有上师和佛的区别，觉得佛比上师还好，觉得除了自己的上师以外还有佛，那个时候你就把自己上师的形象观成莲花生大士或者是其他的本尊，或者你最有信心的阿弥陀佛、观音菩萨。我们法本里是按照宁提派仪轨讲的，所以观的是莲花生大士。其实观你喜欢的哪尊佛——阿弥陀佛、观音菩萨、莲花生大士都行。或者本体是自己的根本上师，把上师的形象观为阿弥陀佛，或者是观音菩萨、莲花生大士也行。

在法本里也有把自己观想成益西措嘉空行母、形象为金刚瑜伽母的。如果你禅定的功夫特别高，有娴熟的观想能力，那么观也行。如果没有这个能力，你就那么平平常常地坐着也行。有的上师瑜伽不用这样观想，但是在我们这里，可以这样观想。这里有很多缘起，这样观比较好。

在金刚萨埵除障法里，一尊金刚萨埵佛代表一切，那个时候周围没有其他的佛菩萨、本尊、上师，就是一尊金刚萨埵佛，本体就是自己的根本上师。在皈依境里本体也是自己的根本上师，形象为莲花生大士，诸传承上师们都在根本上师头顶上方层层安坐。但是在这里是

观想所有的佛菩萨、本尊、传承上师在自己的根本上师周围围绕着。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

上师瑜伽（四）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的主要内容也是上师瑜伽。上师瑜伽的意思就是上师相应法，就是让自己的身、口、意和上师的身、口、意相应，最后让自己的心和上师的智慧融为一体。上师的智慧也是我们的本心，也是我们的本觉。能够把自己的心和上师的心结合在一起的时候，就是达到最高的禅定了。

把自己的心安住于本觉当中是最高的禅定。说“上师相应法是最好的禅定”就是指这个，所以一定要修上师相应法。通过其它的方法也能证得本觉，但是很难。通过上师相应法，我们才能很快速、很方便地证得本来的智慧和德相。

没有上师，没有上师相应法，我们不能解脱，也不能成佛；依止上师，然后修持上师相应法，我们才能彻底解脱，彻底成就。这个特别重要。

我们前几天学习过依止上师有三个阶段：首先，不能盲目地依止上师，一定要观察、选择上师，然后依止上师；依止上师的时候一定要一心一意、诚心诚意地依止，不能三心二意；最后是修习上师的意行。真正能够

修习上师的意行的时候，也就是修上师相应法了。

修上师相应法的时候，首先观想上师。如果对自己的上师有具足的信心，在自己的心目中，上师和诸佛没有任何差别、区别，这样你就可以直接观自己的上师。

如果你对自己的上师没有足够的信心，在你的心目中还有上师和佛的分别，还有“除了自己的上师以外还有其他更好的佛”这样的分别和念头的话，你就把自己上师的形象观为莲花生大士、阿弥陀佛或者观音菩萨等佛菩萨，这样你就会慢慢地增强对上师的信心。

观想上师的时候，本体也是自己的上师，但形象是佛。通过这样的修行、这样的修法，慢慢地就达到上师和佛没有区别的层次。这样观想有这个意义。

然后是自己方面，如果观想能力很强的话，就把自己观成益西措嘉佛母等。这里讲的益西措嘉佛母，形象为金刚瑜伽母。如果你没有那么好的观想能力，直接观也行。平庸而坐——平平常常地坐着，然后，在自己的前方或者头顶上方观想自己的上师或其他的佛菩萨。

都观想好了，念金刚七句祈祷文的时候，观想将诸佛菩萨、上师三宝都迎请到现场，跟自己观想的诸佛菩萨、上师三宝融合在一起。在上师的周围还有很多诸佛菩萨，自己在他们面前做七支供。七支供首先是顶礼——顶礼上师，顶礼一切诸佛菩萨。

现在很多人也顶礼、磕头，但是都不如法。一定要如理如法地顶礼，这样才有加持，才有功德。如果顶礼不如法，不仅没有功德，甚至还有罪过。这个也特别重要。

主要是在自己的根本上师面前做顶礼。顶礼时也要

观想。观想尽虚空、遍法界遍满了诸佛菩萨、上师三宝，在每一个诸佛菩萨、上师三宝面前都有一个自己，在自己的周围站满了家亲眷属、冤亲债主等法界所有的众生，同时跟自己恭敬顶礼，不是自己一个人顶礼。

顶礼的数量不重要，质量重要。如理如法的磕一个头，这个功德也是无量的、不可思议的。如果不如法的磕头，磕一千、一万、一百万、一千万也没有太大的意义。有的人说："要观想那么多呀，边观想、边磕头多慢啊，什么时候才能磕一个呀？"不要那么想。慢慢磕，着什么急啊？如理如法的，哪怕磕一个小头也行。关键是如理如法。我们学佛学了那么多年，到现在连磕头都不会，别的就不用说了。

顶礼有身顶礼、口顶礼、意顶礼三种。身如理如法的做礼拜；口念诵上师三宝的赞叹文、祈祷文；意诚心诚意、恭敬地忆念上师三宝的功德，这样三个顶礼都具足了。

如果身顶礼不方便，那个时候可以只做语顶礼和意顶礼。口里念诵上师三宝的祈请文、赞叹文；心里忆念上师三宝的功德。如果口里念不方便，那么诚心、恭敬忆念上师三宝的功德，这也是一种顶礼，这样做也行。

这里主要讲的是身顶礼。身顶礼的时候，双手要合十，宛如含苞待放的莲花一般，空心合拢。首先合掌于顶轮，然后合掌于喉轮，最后合掌于心轮。这时候心里观想：恭敬顶礼诸佛菩萨、上师三宝的身口意，使自己和一切众生都能够得到上师三宝身口意的加持，使身口意得以清净。然后俯身，双手推出，同时呼气。这时心里观想：呼出贪嗔痴慢疑五毒。接下来前额着地，五体

投地。磕大头、磕小头的时候都要这样。必须将前额、双手、两个膝盖触到地上，这是五体投地。但是，很多时候有的人磕头额头不着地，这是不如法的。

前额着地后，双手举过头顶。这个时候观想：恭敬顶礼上师三宝，祈请上师三宝加持我等一切众生获得无上正等觉的果位。祈请加持后起来，同时吸气。这个时候观想：吸入了佛的五种圆满智慧——大圆境智、平等性智、妙观察智、成所作智、法界性智，自己和一切众生都获得无上正等觉的果位。《大圆满前行引导文》里讲的是：吸气的时候，心里观想吸入了佛的身、口、意、功德、事业——就是佛的身的加持、口的加持、意的加持、功德和事业的加持。这么观想也行。这是一个完整的礼拜，这才是如理如法的、正确的礼拜。

站起来的时候腰要端直、头要正，礼拜的时候不能跟别人说话，不能东张西望，否则都是不如法、不恭敬的顶礼，绝对不允许。这样的顶礼不仅没有任何功德，甚至还有罪过。如果头不正，下辈子很容易变成歪脖；腰不端直，来世很容易托生为驼背者，感受恶的果报。

曾经有个比丘，顶礼有佛陀头发和指甲的塔，阿难尊者请问世尊他做顶礼的功德。世尊说："顶礼一次，最基本的功德将获得自己身下所压面积，直到金刚大地以上所有微尘数量的转轮王位。"转轮王不是一般的王位，也不是一两次做转轮王。所以给上师三宝、诸佛菩萨顶礼一次的功德也是不可思议的，大家一定要如理如法地顶礼。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

上师瑜伽（五）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容也是上师瑜伽。上师瑜伽里有七支供的修法，在上师三宝面前应该做七支供。七支供的修法非常殊胜，它是一种最完整的积累福慧资粮的方法，所有的积累福慧资粮的方法都包括在七支供里，它还是显密共同的修法。

七支供里讲了如何顶礼、如何做供养、如何忏悔、如何随喜他人的功德等等，都十分重要。

我们很多人学佛、修行那么多年，如果到现在连顶礼、供养、忏悔、随喜他人的功德这些修法都不会，那就不是什么学佛人了，也不可能学会什么。

做顶礼、供养、忏悔、随喜等都要如理如法，否则，不但没有功德，反而还会有罪过。所以这些修法都应该懂，应该会，应该如理如法地做，这样才能积累福慧资粮。我们的福慧资粮圆满了，才能解脱，才能成佛。

昨天讲的是顶礼。顶礼的对境是上师三宝。顶礼的本体是对上师三宝的一种恭敬。

顶礼有身顶礼、语顶礼、意顶礼。身顶礼就是用身体来做礼拜。磕大头、磕小头都属于身顶礼。磕小头要五体投地；磕大头要全身着地。在形式上、表法上，身顶礼要如理如法，内心里观想的内容也要如理如法，观想也特别重要。

顶礼的作用主要是祛除傲慢心。人都有傲慢心，傲慢心会障碍一切功德。我们如果有傲慢心，就看不出别人的功德，也看不出自己的毛病，这样就无法积累功德，也无法铲除业障。所以，如果能够如理如法地顶礼，就能慢慢地断除傲慢心，最终能够断除我执、我爱这些习气。我们修五内加行的时候，其中有磕大头。在上师瑜伽里要求，给上师三宝磕十万个大头，这也是五内加行中的一个加行。

今天学习七支供的第二支——供养支，供养的时候也要观想。首先观想：尽虚空、遍法界充满了诸佛菩萨、上师三宝，在每一尊佛菩萨、上师三宝面前都有一个自己，在自己的周围站满了法界一切众生。做供养的时候不能忘记父母众生，要与他们一起做供养。

每一尊佛菩萨、上师三宝面前都有一个自己，在自己的周围同样站满了法界一切众生，自己和一切众生都拿着珍贵、稀有的物品，供养诸佛菩萨、上师三宝。诸佛菩萨、上师三宝都欢喜满意，微笑着、慈悲地看着自己和一切众生，自己和一切众生双手合十，祈请诸佛菩萨、上师三宝加持：愿我等一切众生早日脱离轮回苦海，获得圆满正等觉的果位。

这时，诸佛菩萨、上师三宝放射出耀眼的光芒，普照着自己和一切众生，使自己和一切众生消除了一切业障，断尽了一切烦恼和我执，获得了圆满正等觉的果位。这是做供养的具体修持方法。

供养有实物供养和意幻供养两种。实物供养有财供养、身供养、法供养三种。

实物财供养是在有条件、方便的情况下，把自己最喜欢、最珍爱的物品供养给诸佛菩萨、上师三宝。如果没有条件、不方便，也不要执着这些。我们每一个人的贪心、吝啬心都特别强，供养可以快速地断除贪心、吝啬心等烦恼。

现在很多人都没有财富，原因就是吝啬心特别强。我们一定要通过修行，断除对财物的吝啬心和贪心这些烦恼。

身供养是把自己的身、口、意供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿自己的身、口、意三门成为诸佛菩萨、上师三宝利益众生的工具。不仅是想想而已，既然已经把自己的身、口、意供养给上师三宝了，就要替上师三宝弘扬佛法、救度众生，竭尽全力、全力以赴地帮助上师三宝饶益众生。做这样的供养，就能很快地断除我执我爱，断除自私自利心。

我们现在都有我执我爱、自私自利，这些是一切痛苦的来源。如果我们做身供养，就能断除这些，这样我们才能活得轻松自在，才能解脱成佛。这是很大的功德。

法供养是把自己所有的功德和福德供养给诸佛菩萨、上师三宝，使之成为诸佛菩萨、上师三宝利益众生的资粮。自己所积的功德、福德不要留给自己，让它们跟上师三宝的功德、福德相应，结合起来，成为诸佛菩萨、上师三宝利益众生的资粮。做这样的供养可以很快地断除自己在修行上的贪执和分别念。

我们刚开始修行的时候，会对自己的功德和福德有特别强的贪念心，特别执着这些，所以一定要把这些都

断掉。如果对修行的功德、福德有执着、贪念的话，不能解脱，不能成佛。如果你真能做到不执着，能够做法供养的话，一定能断除对自己的功德和福德的贪执和分别念。这都属于实物供养。

第二个是意幻供养。意幻供养是用观想的方法做供养。意幻供养也可以分三种：意幻财供养、意幻身供养、意幻法供养。

意幻财供养是将我们在日常生活当中所看见的、听见的、想到的，天上、人间所有珍贵稀有、清净美好的物品做供养。不生贪爱之心，而是从心里把这一切供养给诸佛菩萨、上师三宝。这是非常殊胜的修法。很多众生都对美好的东西有贪爱心，所以造业，然后辗转轮回，感受痛苦。所以，我们要发愿：愿所有的众生都能从心里根除对这些物品的贪爱之心。发这样的一种愿和悲切的心，多殊胜啊！

现在有的人住别墅，开宝马，我们不能对他们的这些物品有贪爱心，要把这些物品用意幻的形式供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿那些众生也不要对这些东西生起贪爱心，能够断除贪爱心。这样的话，我们能跟那些众生结个善缘，自己也不造业，甚至还饶益众生了。这是好事，也是修行，应该这样修。

意幻身供养。我们看见漂亮的男人或者女人的时候，不能有喜爱和贪恋之心，要把所看见的美丽的人身供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿所有众生都能断除对漂亮人身的贪恋、喜爱之心。这种贪恋、喜爱心都是造业、轮回的因。

意幻法供养。现在很多人都有嫉妒心，看见、听见别人有功德了、积福德了，心里就不舒服，甚至还说一些不好的话。这都是嫉妒心。我们看见、听见他人做功德和积福德的时候，不应该有嫉妒之心，而要把这些都供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿所有的众生都能断除嫉妒他人功德、福德之心。我们供养的时候要发这样的愿。

我们应当在日常生活当中这样修、这样做。每一个人都可以做供养，随时随地都可以做供养。如果你有一颗恭敬心、虔诚心，实物供养和意幻供养没有任何区别。有的人没有条件做实物供养，有的人有困难，或者不方便做实物供养。但是做意幻供养谁都可以做，谁都能做到。

只有上供下施才能积福。现在的人都想发财，如果想发财，就别贪别人的财富，别贪别人的权力，别贪别人的拥有和受用。应该发一个好心，把这些都供养给诸佛菩萨、上师三宝，发一个清净心、清净愿，这样才能积福。只有积累福德了，才会拥有、享用这些；如果有贪心，就不可能拥有这些。

不管穷富，不管是否有时间，不管出家、在家，谁都可以做这样的供养，做这些也不需要什么条件，也没有什么难做的。这么简单、方便的供养，如果你还不做，那是你自己的问题。如果不做供养，你不会获得任何成就，连世间上的升官发财这些利益也得不到。

昨天讲的是顶礼，今天讲的是供养，这些都特别重要。如理如法地做顶礼，做供养，我们才能断除烦恼，最后也能断除我执、我爱。如果我们真正断除我执、我

爱了，那个时候我们就能彻底解脱成佛了。学佛、修行的事情不能一拖再拖。多么难得的机会啊！还忙什么呢？还想什么啊？抓紧时间，统统地让自己解脱、成佛，认真做，一定能做到。

我们有即身成佛的方法——大圆满法。如果条件具足的话，现在就可以成佛；我们还有另一个方法是往生法——临终往生的方法，最起码在临终的时候可以解脱，然后慢慢成佛。大家一定要好好学修这两个法。

一定要在日常的生活中好好学修，不要担心、害怕。越担心越有事，越害怕越有事。如果真正不害怕了，不会有事。学佛、修行了，真的相信上师三宝、相信因果了，就不会害怕了。生病了，如果不害怕死，病慢慢就好了。有的人没得那么重的病，也担心、怀疑，心里一直有这些烦恼，佛也不念了，慢慢病情就越来越严重，最后变成大病了。也有这样的情况。

一切都是心，心自在了，一切都自在。你要把握住自己的心，一切、一切都是自心的显现。不要总是随境转、为境动。我们只要把握住自己的心，一切境都会随着自己的心转，都会为自己的心动。那个时候都是好事，什么都不会伤害你，而且还会让你幸福、快乐。如果你的动心了，不管是顺境还是逆境，都会伤害你。

顺境和逆境是我们这些凡夫分别出来的，是我们自己认为的。真正的顺境和逆境是什么？如果你执着这些外境，心动了，就是逆境；心不动了，一切都是顺境，没有逆境。心自在了，那个时候都是顺境，一切都在顺境当中，没有逆境；心不自在的时候，永远都在逆境当

中，没有顺境。我们追求顺境，想逃避逆境，避免逆境，这都是心动，这叫心为境动，心随境转。

现在我们觉得这个好，这是顺境；觉得那个不好，那是逆境。这都是凡夫的心分别出来的。这样，我们认为的顺境也好、逆境也好，都会伤害我们，都会让我们痛苦、烦恼，让我们活得累。如果你不在乎这些，不为这些所谓的顺境、逆境动心，把握住自己的心了，不随这些境转，那个时候，无论是顺境还是逆境，都不会伤害你，都会让你幸福、让你快乐。就是这么个道理。

一定要把握住心，不执着快乐，追求快乐；不执着痛苦，逃避痛苦。越那么想，你越痛苦，越得不到安乐。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

上师瑜伽（六）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

我们今天要学习的主要内容也是上师瑜伽——上师相应法。我们在上师三宝面前要做七支供，这是特别殊胜、特别重要的修法，我们学佛修行都要修七支供。

前几天我们学习了顶礼支和供养支。第一顶礼支。我们平时做顶礼时一定要如理如法，否则，不但没有功德，反而还有罪过。第二供养支。供养有实物供养和意幻供养。这两种供养每个人都可以做，都要如理如法地做。意幻供养每时每刻都可以做，将自己看见的、听见的、想到的人天的所有珍贵、稀有、清净、美好的东西，

都供养给诸佛菩萨、上师三宝，这些谁都能做到。如果你有一颗虔诚的心，做实物供养和意幻供养没有任何区别，都能积很多不可思议的福德。

解脱成佛要有具足的资粮；在世间，我们想要获得升官发财、健康长寿这些人天福报,也需要有福德。有足够的福德资粮才能成就世间和出世间的一切。如果没有福德的话，世间和出世间都不可能有任何成就，所以积福特别重要。

前几天讲的曼茶罗的修法和古萨里的修法，都是积福的方法，而且都是特别殊胜、快捷的方法。七支供的修法也是消业积福的一种方法。通过这种方法也能很快速地消业增慧。做供养的时候，如理如法地做，才有功德。如果不如法的话，不但没有功德，反而还会有罪过。

今天学习七支供的第三支——忏悔支。忏悔的方法在前面也讲过，金刚萨埵除障法是忏悔业障最殊胜、最圆满的方法，通过这种方法忏悔业障是非常殊胜的。

在七支供里做忏悔也非常殊胜。做的时候要首先观想：尽虚空、遍法界充满了诸佛菩萨、上师三宝，在每一位诸佛菩萨、上师三宝面前都跪着一个自己，在自己的周围跪满了一切有情父母众生，大家一起向诸佛菩萨、上师三宝诚心诚意地发露忏悔自己所做的一切恶业。自己做过很多很多罪业，有的能回忆起来，有的回忆不起来。能够回忆起的当然好，不能回忆的，上师三宝也都知道，这些都要在上师三宝面前发露忏悔。这时，对自己无始劫以来到现在，由贪嗔痴三毒使身口意造下的无数恶业、烦恼等以及生生世世中无法回忆的许许多

多罪业，生起猛烈的忏悔之心。

因贪嗔痴所做的、所想的、所说的一切一切都是恶业。我们在无明、愚痴的状态中，无论做什么事都有罪过，都是带因果的，都是轮回的因，都逃不出轮回的本性。因此我们一定要开悟、证悟。好多人一说开悟、证悟都害怕，对自己没有信心，也没有要求自己早日开悟、证悟。不应该这样，我们应该早日证悟诸法的真相和真理。到了开悟、证悟的时候，我们才不会继续造业。

现在很多人都认为念几句佛号、咒语，诵几部经就能成佛，这是不可能的事。首先要明心见性。见道之前一个是资粮道，一个是加行道。资粮道是积累资粮，通过资粮道才有加行道；加行道是接近明心见性的修法，明心见性以后才有见道；通过见道才有修道，通过修道才有证道，最后才能证悟，才能成就、成佛。

一定要明心见性。明心见性不是什么难事，一定要弄明白自己的心。自己的心到底在哪？到底是怎么回事？怎么不找呢？不知道心在哪，为什么不问呢？依止上师的目的不就是为了这些么？自己不找，也不问，那什么时候才能弄明白啊？这样永远都不可能明白。这叫没有希求正法的心，还是没有弄明白依止上师的意义。

我们现在认为的这颗心不是自己的心，不是真正的心。真正的心在哪儿呢？你要去找，找到也行，找不到也行；学佛、修行，学什么，修什么？怎么回事？弄明白、搞清楚这些，这是学佛修行的第一步；第二步就是弄明白自己的心，也可以说心的心，它到底在哪，是怎么回事。真正弄明白、搞清楚了，你才会见性。见性不

是用眼睛来看的，你真正证悟了，就是见性。

忏悔时，要忆念往昔所做的罪业，然后发誓：从现在起，就算失去自己的性命也不再造这样的罪业，然后诚心诚意地向诸佛菩萨、上师三宝祈求宽恕，并消除自己和所有众生无始劫以来所做的恶业，愿一切众生身、口、意三门得以清净。这时诸佛菩萨、上师三宝面带微笑，周身放射出五颜六色的光芒，加持我等一切众生消除一切业障，令我等一切众生，相续中所有的罪业、痛苦、习气等全部得以清净，最后证得无上正等觉的果位。

我们在进行忏悔时，一定要具足四种对治力，这极为重要。如果具足了四种对治力，业障就能清净；如果没有具足四种对治力，学、修的法再好，也不可能彻底清净业障。

前面讲过，所依对治力有两种：内依止力和外依止力。内依止力是相续中有皈依和发心，外依止力是如理如法的观想诸佛菩萨、上师三宝。在这里主要指自己的根本上师和其他的传承上师、诸佛菩萨们。

第二、厌患对治力，是对往昔所做的一切罪业生起后悔之心。如果没有强烈的后悔心，没有尽心发露忏悔，也不能清净罪业。

第三、返回对治力，是指忆念自己往昔所做的罪业后，发愿从今日起，纵遇命难也不再造这样的罪业的决心。

第四、现行对治力，是指尽力修持所有的对治往昔所做一切恶业的善行。所有的善法都属于现行对治力，金刚萨埵心咒、阿弥陀佛心咒、观音心咒这些都是。

总的来说，无论罪业多么严重，病障、魔障、烦恼障、习气障等所有的障碍，都可以通过忏悔来清除。发露忏悔特别重要，业障没有功德，能消尽，能消除，这是它的功德。我们每时每刻都在造业，所以我们应当随时随地的精进观修发露忏悔，来消除通往证得圆满果位的路途上的障碍。

忏悔做得越多越好，最起码每天如理如法地念诵二十一遍百字明，这是必不可少的。晚课里要求念二十一遍、最好是念一百零八遍百字明。如果没有这样的忏悔，我们造的那么多的恶业，时时刻刻都会增长，以后做忏悔也特别费劲。如果我们活着的时候没能把业障忏悔清净，死了以后就只能堕落恶趣，感受恶趣的痛苦。

然后是七支供之随喜支，随喜他人的功德、福德。首先观想：尽虚空、遍法界遍满了诸佛菩萨、上师三宝，在每一个诸佛菩萨、上师三宝面前都有一个自己，在自己的身边跪满了家亲眷属、冤亲债主等一切众生，他们同自己一样，双手合十跪在诸佛菩萨面前。然后，默默观想十方世界的声闻、缘觉以及一切诸佛菩萨所做的功德和所积的福德，以极大的诚心和欢喜心随喜。并下决心：自己要像诸佛菩萨、上师三宝一样，断除一切障碍，证悟法界真理；勇敢、坚持不懈地为饶益一切众生而奉献自己。同时也在心中祈请：愿所有的众生能够早日消除嫉妒心和傲慢心，能够时时刻刻对他人所做的一切功德和福德生起欢喜心。这个时候，诸佛菩萨、上师三宝微笑地从周身放射出五颜六色的光芒，加持我等一切众生消除业障，使我等众生证得了无上正等觉的果位。

随喜是一种强而有力的积累资粮的方法。当看到他人闻思修法、修善积德时，如果能生起欢喜心，诚心诚意地随喜，双方得到的善根、功德、福德是完全一样的。这些多殊胜啊！我们没有嫉妒心，而能生起欢喜心，自己不用亲自做什么，就能得到同样功德。

这里有一个公案。从前有一个胜光王，迎请世尊及其眷属，供养一切受用。当时有位行乞贫女得知国王这一善行后，从心里生起了无比的欢喜心。在回向功德时，世尊问国王："你所积的这些善根是回向给你自己，还是回向给比你福德更广大的人呢？"国王说："谁的善根大，就回向给谁。"于是，世尊先念了那位贫女的名字做回向。

我们看，那个贫女心里生起了无比的欢喜心，诚心地随喜国王的功德，就得到了这么大的功德。国王做功德的时候，心里还有杂念：有时候有傲慢心，有时候有嫉妒心，有时候有其他的烦恼，所以功德没有那么大。贫女只有欢喜心、随喜心，没有掺杂其他的烦恼，所以贫女做随喜的功德，比国王做供养的功德还大。随喜有这么大的利益，所以特别重要。

有些人心中怀疑：自己不费吹灰之力，为什么只做随喜就会获得那么大的功德呢？因为随喜是善心，是正念，它对治了嫉妒、嗔恨心等烦恼，这是一种最大的善根，一种特别殊胜的正念，当然有功德。好比一滴水虽然微不足道，但把它放入大海中，它就拥有了大海的力量。

我们平时听到、看到和想到他人的善根，都应当随

喜。众生有一点一滴的善根，我们都要发清净心、欢喜心而赞叹、随喜，不能嫉妒。别人做功德了，种善根了，积福德了，那个时候我们不能有嫉妒心，不能有其他的恶念。一定要调整好自己的心态，一定要生起欢喜心而随喜！

比如说放生，能亲自参加当然好，如果不能参加，就随喜；能拿出钱来当然好，如果拿不出钱来，就随喜。无论拿出多少钱，哪怕是很少的一部分，也会积累很大的功德与福德。重要的是，你能从内心里发出真诚的欢喜心，就会获得与他人所做的善行同样的功德。

如果发心清净，拿的钱越多越好；如果发心不清净，就不要拿那么多钱，拿得再多也没有什么意义。现在很多人一听说随喜，就有点不愿意。如果不能多拿，就拿一分钱、一毛钱、一元钱也行。现在谁拿不起一毛钱、一元钱？有些人觉得钱拿的少，怕别人笑话。他笑话是他的事，那是因为他不懂佛理，他自己造业，他有恶念、烦恼。如果你怕别人笑话，然后不拿钱，是你的罪过，这么好的机会错过了，心里还有那么多烦恼、恶念，这是你不懂佛法、不懂修行，这是你的罪过！

发心清净以后，一定要看自己的能力，有多大的能力，就用多大的能力来救度众生、弘扬佛法，这都是我们应该做的。现在有很多人如果拿钱，就拿很多很多钱；如果不拿，就彻底不拿了，这就不对了。随喜一毛钱、一块钱、十块钱、二十块钱也行啊！

佛曾说："三千大千世界及须弥山都能衡量出大小，但诚心随喜的功德却是无法衡量的。"随喜的功德

不可思议。你不是想学佛、想修行、想积累资粮吗？像这样省时又省力，在轻松、愉快之中就能获得福慧功德的方法，为什么不用呢？

都好好地想一想，是不是有希求正法的心？随时随地随喜他人的功德了吗？前面也讲过忏悔那么重要，随时随地忏悔了吗？

顶礼、供养、忏悔、随喜，这都是观想。在心里想有什么可难的？就好比我现在讲这些有点费劲，汉语说的不好，花的时间也长，但是想的时候不费劲，一会儿就能观想完，非常快。怎么还不学、不修呢？今天是 2007 年的第一天，能不能真的从内心里发一个心、发一个愿：今生一定要解脱成佛！如果你今天能发这个愿、发这个心，那就好了！但是很难啊！

我们都是学佛人，以后过年、过节的时候，就应该这么过。今天是新年的第一天，都要问问自己：在新的一年里应该怎么做？从今以后应该怎么做？应该发心、发愿：今生一定要解脱，今生一定要成就！能发这个心、这个愿，就是最好的过节了。

发心以后不能忘了，如果今天发心了，明天就忘了，就跟没发一样，这样发心、发愿没有什么意义，不仅没有功德，而且还有罪过。因为你在上师三宝、父母众生面前发心、发愿了，然后忘了没有做，就是欺骗了上师三宝，欺骗了父母众生！这是特别大的罪过，不管是今生还是来生，不会有好结果的。

真正能从内心里发愿：我今生一定要解脱，一定要成就！那么从现在起，上师三宝每时每刻都会关照你、

加持你，一切善神护法一分一秒也不会离开你，时时刻刻都会护持你。你的一切一切都会越来越吉祥，越来越圆满，最后，你今生一定会解脱，一定会成佛！好好看看，自己有没有这样的一颗心。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

上师瑜伽（七）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

发菩提心特别重要，所以我天天给大家念，提醒大家：一定要调整好自己的心态，发菩提心。我们在日常的生活、工作当中学修，才能学会，才能修成。在对境当中学佛、修行是最好的，成就特别快。无对境修一百年，不如有对境修一刹那。

显宗里，尤其是小乘佛法总是避免对境，很少有在对境中修行的方法，所以小乘修行者不能获得彻底的、永久的解脱。显宗里虽然也有在对境当中修行的修法，但是很少，所以成就慢；密宗里在对境当中修持的方法特别多，所以成就快。

大乘与小乘区别很大：小乘修行是为自己的，所以不能成佛；大乘修行是为众生的，所以能成佛。而显宗和密宗目的是一样的，方向也是同一个方向，但是采取的方法不同，一个是坐车，一个是坐飞机。大乘与小乘、显宗与密宗的区别就是这样。密宗与显宗采取的方法不同，也就在于在对境当中修持方法的多与少。

真想解脱、成佛的话，就一定要好好学、好好修，在日常的工作、生活中也可以解脱，可以成就。你真正有修行的时候，修行不会影响你的生活和工作。如果影响了，说明了你还是没有修行，还是不会修行，这是肯定的。

现在很多人都认为在家修行不能解脱，不能成佛。有的人还说，现在社会乱，在家居士事多，要接触社会，学佛修行难。实际上没有什么可难的，在这样的环境里，这样的情况下，学佛修行，成就会更快。学佛、修行是一场战争，即使一开始失败了，也不要退心、灰心，一定要坚持下去，最终一定会胜利。

你们这些在家居士不要胡思乱想，不要听别人瞎说，一定要相信上师三宝，相信自己。佛和凡夫就是一点点区别，佛是觉而不迷，凡夫是迷而不觉。觉,就是佛；迷，就是凡夫。佛的圆满智慧和德相每个众生本来就有，佛已经认识到了，凡夫还没有认识到，只有这么个区别。

一定要明心见性。明心见性以后才有修道，通过修道才能成就。一说明心见性，很多人都没有信心，不能这样。

我们今天主要学习的内容是上师瑜伽。在上师三宝面前要做七支供，今天讲第五支——请转法轮支。

请转法轮时，首先观想：尽虚空、遍法界充满了诸佛菩萨、上师三宝。《普贤行愿品》里也有：“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”哪里都有佛，整个世界都充满了佛。我们做七支供也是，一定要这么认识，一定要相信这些道理，一定要这么观想。

观想尽虚空、遍法界充满了诸佛菩萨、上师三宝，在每位佛菩萨、上师三宝面前都有一个自己，在自己的身边站满了家亲眷属、冤亲债主和一切法界有情众生，自己和一切众生手里都拿着吉祥右旋海螺、千辐法轮等珍宝来供养诸佛菩萨、上师三宝、善知识和一切人天导师。这是供养。

供养之后跪下，双手合十，祈求诸佛菩萨、上师三宝广转法轮，开示人天解脱大道，杜绝恶趣等罪恶之门，并愿一切有情父母众生都能得到与自己相应的法要，精进修持佛法，最终都能达到究竟的境地。这时，一切诸佛菩萨、上师三宝微笑地从周身放射出五颜六色的光芒普照我等一切众生，自己和一切众生也得到了相应的法要，最后证得了圆满的佛果。

先做供养，然后祈求和发愿，最后上师三宝允许。这就是请转法轮。

请转法轮也特别重要。释迦牟尼佛成佛后，因见众生愚痴，不能体悟佛法的甚深道理，更不懂珍惜法宝，于是默然不语，七七四十九天没有讲经说法。这个时候大梵天王和帝释天王等很多天人向佛供养了海螺和金轮，三次祈请,这样佛才开始辗转法轮。

请转法轮的功德特别大。如果自己没有转法轮的能力，但是向佛菩萨、上师祈请辗转法轮，也有与辗转法轮、讲经说法相似的、不可思议的功德。

我们平时也一定要修请转法轮支。如果在自己的周围有上师、善知识，尝试向他们请求讲经说法，然后向佛菩萨请求辗转法轮，自己也能够得到相似的功德，也

能积累相似的福德。这也是非常殊胜的法门。一定要多学、多修，然后在日常的生活中做。

末法时期的众生福薄慧浅，业力越来越大，邪知邪见风行世间，众生蒙昧不知，只追求饮食、服饰、钱财、玩乐，不知有解脱之道。就算进了佛门，追求解脱，也感到迷惑不安，无所适从，更没有辗转法轮的能力。为了燃亮智慧之道，照亮解脱之路，我们应当以种种善巧方便，劝请十方诸佛菩萨、上师三宝广转法轮，消除一切众生的业障，安置众生于解脱正道之中。

我们自己没有能力，但是向诸佛菩萨祈求辗转法轮，向上师、善知识请求辗转法轮、讲经说法，他们就会辗转法轮、讲经说法，这样佛法的光芒才能照亮整个世界，才会铲除众生心灵上的黑暗。

修请转法轮有如下的功德：第一、能消除谤法罪。我们都犯过谤法罪，都诽谤过佛菩萨，诽谤过上师三宝，诽谤过佛法，如果我们能经常劝请转法轮的话，就能消除这些业障；第二、能种下慈悯众生的善根，生生世世都能遇到佛法，在相续中不会生起邪知邪见。

第六支，请求不入涅槃支。首先观想：尽虚空，遍法界，所有的佛国及其它的刹土中，已经完成利益众生事业的诸佛菩萨、上师、善知识，准备要趋入涅槃，在他们的面前都有一个自己，在自己的周围站满了一切有情父母众生，手里拿着不可思议的供品，供养佛菩萨、上师、善知识，然后双手合十，跪着恳切劝请佛菩萨、上师、善知识不入涅槃，长久住世，广转法轮。愿佛法的光芒照亮世界每一个角落，愿所有的众生都能得到暂

时和究竟的安乐。诸佛菩萨、上师、善知识慈悲地满足了自己和众生的愿望。

释迦牟尼佛准备涅槃的时候，有一位叫珍达的居士祈请佛延迟涅槃，于是佛推迟了三个月入涅槃，这期间又利益了无量的众生。同样，我们也应该怀着无比虔诚的心，观想、诚意劝请诸佛菩萨、金刚上师、善知识不入涅槃。虽然我们见不到诸佛菩萨、声闻、缘觉等，但他们也知道我们的心，也能听到我们的声音，必定欢喜地满足众生的愿望。在自己的身边，如果有具德的上师、善知识，我们更应该尽自己所能，经常为这些上师、善知识放生、念经、祈祷，时常祈请他们不入涅槃，广转法轮，这样也会有很大的作用。

我们的根本上师法王如意宝也曾经对弟子说过："本来我只能活到六十七岁，但依靠你们放生、念经、祈祷的大量善根，已经使我的生命延长了。"所以请求不入涅槃有很大作用。

这些金刚上师、善知识哪怕能够多住世一天，也会利益、救度无量无边的众生。末法时期法弱魔强，我们都要尽心尽力为一切有情父母众生，诚心诚意祈请诸佛菩萨、上师、善知识不入涅槃，长久住世，救度众生！而且，我们祈求诸佛菩萨不入涅槃，也能得到佛菩萨所做的功德和福德。

第七支，回向支——功德回向。我们所做的功德和所积的福德都一定要做回向，如果不做回向的话，第一、功德不圆满；第二、功德不能增长；第三、功德会消失、被摧毁。

做功德回向的时候，观想十方世界中充满了诸佛菩萨、上师三宝，在每位上师三宝面前都跪着一个自己，在自己的身边跪满了所有的法界众生，双手合十，诚心诚意地在诸佛菩萨、上师三宝面前将自己所做的功德和所积的福德，毫无保留地回向给家亲眷属、冤亲债主等一切众生，愿一切众生都能得到现世所需要的安乐等暂时的利益，更能得到究竟、圆满无上正等觉果位的究竟的利益。这时，诸佛菩萨微笑着从周身放出五颜六色的光芒，普照我等一切众生，使我等一切众生得到了不可思议的加持和暂时、究竟的安乐。

我们平时无论做任何大小善根，都要立即回向，如果没有做回向，所做的善根和果报成熟一次就会消尽，不能增长。如果把功德回向给修成菩提果的因，在我们证得菩提果之前，这个果报享受一百次也不会穷尽，甚至是一直到我们证得菩提果之前，都不会穷尽，而且每时每刻都会增长。

任何善行都要有三个殊胜：前行发心殊胜、正行无缘殊胜、后行回向殊胜。如果没有后行回向殊胜，我们所做的任何善事都不会有圆满的功德。而且如果做善行之后没有及时回向，在果报成熟之前的时间里，如果我们生起嗔恨心、后悔心了，或者在他人面前宣说自己如何了不起，做了何种功德，积了何种善根，甚至想借此善根而损害别人，做颠倒的回向等，即使功德做得再多，也会毁于一旦。

所以无论做什么功德都要回向，回向的次数越多越好，时间越快越好，最好是立即回向。

这几天，七支供的修法我们都学完了。七支供的修法特别殊胜，它是一种积累福慧资粮的方法，其中也有消业的方法，都要好好学，好好修。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

上师瑜伽（八）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们学习的内容也是上师瑜伽。我们要在上师三宝面前做七支供，这几天讲的都是七支供的修法。七支供的修法非常殊胜，我们都一定要学会，一定要好好修。

七支供第一支是顶礼，顶礼上师三宝。顶礼有身顶礼、语顶礼和意顶礼。做顶礼时一定要如理如法，才有功德。否则，不仅没有功德，甚至还会有罪过。

第二支是供养。供养是对上师三宝，尤其是对自己的根本上师做供养。供养有实物供养和意幻供养。如果有虔诚的心，实物供养和意幻供养都一样有功德，没有任何差别。每个人都能通过供养的方式来积累解脱、成佛的资粮。

第三支是忏悔，忏悔自己的业障。因贪嗔痴慢疑所想、所做、所说的都是恶业，一切身、口、意的恶业，都一定要统统地忏悔。如果不忏悔的话，这些恶业会时时刻刻在我们的相续中增长，将来我们一定会感受这些苦报。修行刚开始的时候谁都会犯戒，谁都有过错，谁

都会有造业的时候，但是只要忏悔就行。多忏悔，习气慢慢就能改变，业障也能清净。

第四支是随喜功德。随喜佛菩萨、声闻、缘觉，或凡夫的功德。我们对他人的功德没有丝毫的嫉妒心，从心里生起无伪的欢喜心，能随喜他人功德的话，我们也能得到同样的功德，也会获得同样的成就。在日常的生活当中，一定要每时每刻随喜他人的功德。

第五支是请转法轮。向诸佛菩萨、上师善知识、一切人天导师请求广转法轮、常转法轮。

法轮有时候分二乘——小乘和大乘，有时候分三乘——声闻乘、缘觉乘和菩萨乘，有时候分九乘等等，这都是显宗的分法；在密宗里，法轮分事部、行部、瑜伽部。瑜伽部分为玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。玛哈瑜伽就是大瑜伽，阿努瑜伽就是随类瑜伽，阿底瑜伽就是最极瑜伽，这些一共是九乘。有时候也分四乘：人天乘、小乘、波罗蜜乘、金刚乘。这些都属于世俗谛和胜义谛二谛。请转法轮也就是请转属于二谛的法要。

请转法轮的功德特别大，你向诸佛菩萨、上师三宝请求辗转法轮，他们一定会满你的愿，一定会广转法轮，你也能得到同样的功德、同样的成就。这不是一般的功德和成就，一定要珍惜这种修法。

第六支是不入涅槃。向佛菩萨、声闻缘觉、上师善知识们请求不入涅槃，他们一定能满众生的愿，满我们的愿，这样他们也一定能留在这个世界，也会利益无数众生，这些功德、福德你也同样可以获得。

现在很多人都做顶礼、忏悔、供养、随喜这几支，

但是“请转法轮”和“请求不入涅槃”修的特别少。这两个法门都特别殊胜，特别善巧方便，以后一定要重视、珍惜，好好地学，好好地修。

第七支是回向。我们经常讲三个殊胜，第三个就是后行回向殊胜。无论做什么功德都应该有前行发心殊胜、正行无缘殊胜、后行回向殊胜。少了回向殊胜，就没有具足三个殊胜，就不能达到圆满。对于一个真正有修行的人来说，这是必不可少的一种修法，如果没有回向，无论种什么善根，做什么功德，积什么福德都没有太大的意义。

如果不回向，第一、不能增长善根，功德、福德的果报享受一次就会消尽，第二、所做的功德不能圆满，第三、所做的功德不稳定，随时随地都有可能毁灭。

比如刚才做了供养却没有回向，在你的相续中只要生起刹那的嗔恨心，这个功德就毁掉了；在相续中只要生起刹那的邪见，这个功德也没有了；如果把这个功德向别人宣说，这个时候功德也没有了。还有做颠倒回向、不该回向的回向、不如法的回向，这个功德也会消失。不回向很危险，所以都一定要回向。

你无论做什么功德，做什么善事，不管大小都要立即回向。如果你回向了，尤其是回向给众生、回向给菩提，第一、善根时时刻刻都能增长，直到证得菩提果，功德的果报享受一百次、一千次也不会穷尽，所做功德都会变成证得无上菩提的因缘。第二、功德能够达到圆满。无论做大、小功德，大、小善根，都能够达到完整，达到圆满。第三、立即回向，功德会非常稳定，再微小

的功德也能够存留住。哪怕生起嗔恨心，生起邪见等等，功德也不会摧毁。

回向的功德非常大，无论做什么功德，最好是要立即回向，回向给自己和家人、冤亲债主也行，最好是回向给一切众生。因为众生是无量无边的，这样回向，你的功德也是无量无边的。这也是一种善巧方便。

也可以回向给菩提：愿此功德成为一切众生能够获得无上正等觉的因缘。或者回向给自己：愿自己能为救度众生而获得无上正等觉的菩提，愿此功德成为自己与众生修成正果的因缘。这都是回向给一切众生、回向给菩提的。

做回向的时候最好有证悟三轮体空的智慧的摄持，这样的回向叫三轮体空的回向。三轮体空，是回向者自己、所回向的善根、回向的对境三轮都观为空，站在性空妙有的角度来做回向，是最殊胜、最圆满的回向。

但是，我们现在没有证悟空性，没有证悟三轮体空的智慧，很难做到这样的回向。

但是我们可以这样做：过去、现在、未来诸佛怎样回向，我也怎样回向；上师怎样回向，我也怎样回向。《普贤行愿品》里也有“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。”文殊菩萨怎样回向的，我也怎样回向；普贤菩萨怎样回向善根的，我也怎样回向善根。如果能这样回向，就能代替三轮体空的回向。

三个殊胜：第一、前行发心殊胜——发菩提心；第二、正行无缘殊胜——有明心见性、证悟空性、证悟三

轮体空这些大智慧的摄持；第三、后行回向殊胜。对一个真正的修行者来说，这三个法要是必不可少的，如果少了，就不能解脱、不能成佛。所以，不管你做什么善根和功德，都要看看有没有三个殊胜的摄持。如果有三个殊胜的摄持，那它一定会成为菩提果的因——我们解脱、成佛的因。如果没有三个殊胜的摄持，即便所做的善根再大，所积的福德、功德再多，也不能成为我们解脱、成佛的因。如果有三个殊胜的摄持，仅仅念一句“阿弥陀佛”、念一句观音心咒“嗡嘛呢叭美吽”，也能成为解脱、成佛的因。

如果没有三个殊胜的摄持，再好也只能得到人天福报；如果你在形式上、表面上做功德、积福行善，实际上却造业了，还会堕落地狱、堕落恶趣，感受那些痛苦。善有善报，恶有恶报，这里不可能有丝毫的差错，不会有丝毫的浪费。

无论你做什么，都有因果，都有果报，一定要自己承受。

我们都是学佛修行的人，不能只看眼前，只考虑今生，一定要考虑长远的生生世世。眼前的好与坏、顺境与逆境都是暂时的，不会长久，不是恒常的。这些没有什么可信任、可依靠的，都在变。

你什么时候看破了，真的从心里放下了，才不受因果，才不会痛苦，之前都会受因果。受因果就有烦恼，有烦恼就有痛苦，不管善与恶、顺境与逆境，都一样。能不执着对境，一切随缘的话，你就成功了，这样你才能脱离痛苦，这也是我们学佛的主要目的。

佛法是对治烦恼和习气的方法。如果你学佛、修行了，烦恼和习气不但没有减轻，反而越来越重，那么你一定是学偏了、修偏了，没有别的原因。什么“消业有过程”，不是消业，是修偏了！对，学佛、修行、解脱、成就需要过程，但是也得有变化、有进步啊！如果你学佛了，修行了，烦恼依旧，习气依旧；烦恼还是那么多，习气还是那么重，个性还是那么强，生活、工作也没有好转，那没有什么可说的，就是学偏、修偏了，不要找其他借口。

我们这些凡夫特别喜欢欺骗，连自己都欺骗。实际上你没有伤害到别人，是自己伤害了自己，都是你自己的损失。

现在很多学佛人都像水里的石头一样，泡在水里的时候，像变了颜色，拿出来一会儿干了，和以前一模一样，里面没有变，外面也没有变，还是那么干，那么硬。

一定要懂佛理、懂佛法。不懂佛理、不懂佛法还修行，就是盲修瞎炼，不会有任何结果，不会有任何成就，达不到解脱成佛的目的。懂得佛理、懂得佛法以后，如理如法地修学，才有效果，才有成就，才能成佛。

我说汉语特别吃力，也不愿意说那么多话。但是为了大家能够听懂、能够理解，我一定要反反复复地给你们讲。这都是为了你们学佛有进步，有变化，有收获，没有什么别的目的。我说的这些话都是佛和上师的教言，我希望你们都能认真地思考，牢记在心里。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

上师瑜伽（九）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们学习的内容也是上师瑜伽，也就是上师相应法。上师相应法特别殊胜，只有通过这种修法才能成佛；没有上师相应法的修法，不可能即身成佛。所以上师相应法特别重要。

修持上师相应法第一是观想，念诵仪轨：

让囊恨哲大巴绕加扬　　够巴绕奏藏斗花热威

让涅杰珍多吉那久玛　　呀戒夏逆玛萨这托怎

呀逆斗达现色那卡则　　谢窝班玛簸大涅得荡

加内根地匝哦喇嘛荡　　瑞美措吉多吉哲波哥

嘎玛荡旦云逆夏侧坚　　抛卡秋故匝为洞玛索

压戒夏逆加波弱波达　　夏意多吉云贝托哦那

哦拉达旦班米年叶索　　千空云那得洞叶秋玛

为波策记卡张贼色那　　加赛特利怄彭龙那耶

谢扣怄昂扎为贼波龙　　哲波吉邦涅谢匝昂荡

加窝班智热怎耶达拉　　卡卓秋炯达坚真达的

萨洞年内亲波昂德萨

这是观想的内容，观想福田。修上师瑜伽的时候，我们将所在的地方也要观想为清净刹土，最好观想为铜色吉祥刹土。把自己的形象观想为金刚瑜伽母，本体是益西措嘉空行母；在自己的头顶上方，观想上师形象为莲花生大士。这些内容我们前面已经学习过，这里不再详细讲。

二是迎请，念诵的仪轨是金刚七句祈祷文：

吽　欧坚耶杰呢向灿　　吽　邬金刹土西北隅
巴玛给萨东波拉　　莲茎花胚之座上
雅灿巧格欧哲尼　　稀有殊胜成就者
巴玛炯内义色札　　世称名号莲花生
括德喀卓芒布果　　空行眷属众围绕
且杰吉色达哲杰　　我随汝尊而修持
辛吉洛协夏色所　　为赐加持祈降临
格热巴玛色德吽　　格热巴玛色德吽

通过念诵“金刚七句祈祷文”迎请智慧尊者，然后与誓言尊者融为一体，我们所观想的这些刹土、上师、本尊都是属于誓言尊者，那些真正的清净刹土和清净刹土里的佛菩萨、本尊、上师都是智慧尊者。我们迎请智慧尊者，与誓言尊者融为一体，这个时候我们所观想的清净刹土也变成真正的清净刹土了，我们所观想的上师、莲花生大士也变成真正的上师、真正的莲花生大士了，我们所观想的金刚瑜伽母也变成真正的金刚瑜伽母了。

我们所观想的都是誓言尊者，不是智慧尊者；我们迎请净土中的智慧尊者与誓言尊者融合为一体，智慧尊者也就与誓言尊者等同了。很多仪轨里也有这样的过程，先观想，然后迎请，再安住，也都是这个意思。

第三、在上师三宝面前（主要是上师面前）做七支供：

第一支是顶礼：

舍大利扬各德逆德，那巴这为夏擦漏。

第二支是供养：

怄夏叶哲当怎记，囊这秋波夏加簸。

第三支是忏悔：

够色莫给累那根，怄萨秋给昂德夏。

第四支是随喜功德：

灯巴逆记地巴叶，给凑根拉记叶让。

随喜二谛所摄集一切善业的资粮。

（这是在上师面前做随喜，随喜他人的功德。）

第五支是请转法轮：

特色秋扣故瓦哥（在上师面前请转法轮。）

第六支是祈请不入涅槃：

戒这扣瓦玛洞瓦，酿安莫大耶索得。

第七支是功德回向：

地色萨波给匝根，向切亲波杰热怄。

这是七支供。在上师三宝面前先做七支供，然后一心一意地祈祷上师，诚心诚意地祈祷上师：

记尊革热仁波切　　切讷桑吉踏加戒
特记辛辣得波花　　思坚拥戒滚戒簸
利荡龙秀漏酿张　　斗巴美巴切拉簸
的内向切玛透瓦　　戒德累逆透漫根
记尊亲波班炯亲

这是莲师祈请文。上师和莲师是一体的，祈请莲师也是祈请上师。然后念诵莲师心咒：

嗡啊吽 班匝格热巴玛色德吽

边念边祈祷上师加持，念一百遍。根据自己的时间，如果有时间，这里要求的是至少念一千万遍。每念过一

百万遍，就重新念诵一遍上师祈祷文。念到五百万遍的时候，就念一遍这段仪轨，也是祈请加持：

大拉瑞萨烟那美　　达得地安涅莫昼
莫奏德爱大德香　　的累救谢玛哈革热
旺月革戒辛辣坚　　斗巴布戒特记坚
这逆拥谢逆特坚

边念边观想，从上师处受持四灌顶。刚才第一步是观想；第二步是迎请；第三步是在上师面前做七支供；第四步是祈请，也是祈祷；第五步是从上师处受持四灌顶。灌顶特别重要，尤其在密宗里特别强调灌顶。如果没有接受灌顶，就不能获得任何成就。

灌顶有基灌顶、道灌顶、果灌顶三种。刚开始要进入密乘的时候，上师领你进入坛城，给你灌四种顶，这是基灌顶；上师领你进入坛城以后，自己在修行的过程中，通过上师瑜伽从上师那里受四种灌顶，这是道灌顶；到十地菩萨的时候，最后要断除微小的习气障，那个时候上师给你灌一种顶，通过这个灌顶你能彻底证悟，证得佛果，那个灌顶叫果灌顶。

现在我们要受的是道灌顶。边念边观想：从上师的顶轮、喉轮、心轮三轮里受四种灌顶。上师的三轮里有三种智慧，在上师的白毫间有个白色的“嗡（ ཨོཾ ）”字，在上师的喉间有个红色的“啊（ ཨཱཿ ）”字，在上师的心间有个蓝色的“吽（ ཧཱུྃ ）”字，边念边祈请加持。

祈请灌顶的时候，观想从上师的白毫间的白色“嗡

（ༀ）”字里化现出白色的光芒，从自己的头顶融入体内，同时断除了身业——杀生、偷盗、邪淫等身的业障，还断除了脉的障碍，获得了上师身金刚的加持，在相续中生起了化身佛果位的缘起。

接下来观想上师喉间红色的“啊（ཨཱཿ）”字放射出红色的光，经过自己的喉间进入体内，同时消除了语业——妄语、绮语、离间语、恶语等所有的语的业障，还断除了气的障碍，获得了上师语金刚的加持，在相续中生起了报身佛果位的缘起。

然后观想从上师心间蓝色的“吽（ཧཱུྃ）”字里放射出蓝色的光，经过自己的心间融入体内，同时净除了意业——贪心、害心、邪见等一切意的业障，还断除了明点的障碍，获得了上师意金刚的加持，在相续中生起了法身佛果位的缘起。

然后再接着观想，从上师心间的“吽（ཧཱུྃ）”字里又幻化出一个“吽（ཧཱུྃ）”字，融入自己的心间，同时消除了三门所有的阿赖耶识的业，还断除了所知障，获得了上师智慧金刚的加持、本性果位的缘起。

最后，边念边观想，自己的心和上师的智慧无二无别。把自己的心和上师的智慧融合为一体，在那个境界中静静地坐一会儿。

出定的时候念：

那叶才耶地谢才　（何时命终寿尽时）

恙囊鄂呀花瑞扬　（自现妙拂吉祥刹）
宗戒这波扬卡色　（双运化身刹土中）
月利多吉那救玛　（身成金刚瑜伽母）
萨才怄戒贡哦热　（晶莹剔透光团中）
杰内记尊玛炯荡　（明观至尊莲花生）
瑞美亲波桑吉得　（无二无别正等觉）
得荡洞波秋彻戒　（空乐双运之神变）
益西亲波肉巴累　（广大智慧游舞中）
卡色思坚玛利巴　（三界有情一无余）
真波得混大巴热　（最胜引导胜商主）
记尊班美哦拥索　（祈祷莲师赐安慰）
索瓦酿各戒内得　（衷心挚诚而祈祷）
卡匝策匝玛因诺　（并非口头之言词）
辛辣特戒隆内奏　（祈赐智慧之加持）
萨敦哲巴匝德索　（一切心愿自然成）

观想从上师的心间发射出明亮温暖的红光，接触到自己所观成的金刚瑜伽母的心间，金刚瑜伽母立即变成了豌豆那么大的光团，最后像火星熄灭一样，融回到上师莲花生大士的心间，与上师无二无别。自己变为光飞到上师的心间，和上师的智慧融合一体，在那个境界当中静静地坐一会儿。

出定以后，将一切显现观想成上师的游舞，都是上师的幻化，然后念回向文：

给瓦的噫涅德达　（我今速以此善根）
花滚喇嘛哲杰内　（成就怙主上师尊）
昼瓦戒江玛利巴　（令诸众生无一余）

得叶萨拉故巴秀　（悉皆安置于此地）

这就是上师瑜伽。这是按照《大圆满前行引导文》里上师瑜伽的仪轨讲的。

我们早课里也有上师瑜伽，和这个内容不太一样，因为不是同一个仪轨。修上师瑜伽的仪轨也有很多种，每一个仪轨的内容也不太一样。

早课里的上师瑜伽是这样的：

观想上师，自己平庸而坐，在自己前面的上方有自己的上师，本体是自己的根本上师。如果对上师的信心特别足，可以直接观上师的模样；如果对上师的信心不是特别足，也可以观想形象为莲花生大士。

然后念诵金刚七句祈祷文三遍，迎请莲花生大士。

接下来念一百零八遍莲师心咒，边念边观想、祈祷：从上师的法身里放射出五颜六色的光，普照自己和一切众生，使自己和一切众生消除业障、积聚福慧资粮。

最后祈祷十八位传承上师。

念诵的仪轨依次是金刚七句祈祷文三遍、莲师心咒一百零八遍、传承上师祈祷文、法王祈祷文，然后是上师祈祷文——祈祷自己的根本上师。然后从上师处摄受四灌顶。这里仪轨也不一样：

上师三轮所现三种字，依次放光三光入三轮，
三光同时入于三轮处，获得四种灌顶除四障，
成为修习四道之法器，最后上师融入我合一，
亲见离识之法身面目。

“上师三轮所现三种字”，这与刚才一样，也是在

上师的三轮——顶轮、喉轮、心轮三处有三种字。上师顶轮的白毫间有白色的“嗡（ ༀ ）”字，喉间有红色的“啊（ ཨཱཿ ）”字，心间有蓝色的“吽（ ཧཱུྃ ）”字。

第一、上师顶轮的白色“嗡（ༀ ）”字放射出白色的光，融入自己的顶轮。这个时候获得了宝瓶灌顶，消除了自己的烦恼障，自己成为了资粮道的法器。

第二、上师喉轮的红色“啊（ ཨཱཿ ）”字放射出红色的光，融入自己的喉间。这个时候净除了自己的所知障，获得了秘密灌顶，自己成为了加行道的法器。

第三、上师心间的蓝色“吽（ ཧཱུྃ ）”字放射出蓝色的光，融入自己的心间。这个时候获得了智慧灌顶，净除了自己的习气障，自己成为了见道的法器。

第四、上师的三轮处同时放三种光，进入自己的三轮，使自己获得了句义灌顶，净除了自己的定障，自己成为了修行道的法器。

这样，获得了四灌顶，净除了四种障碍，自己变成四道的法器。然后，自己和上师融为一体，自心与佛心合二为一，真正见到了本来面目。

通过这种方法很容易见到自己的本来面目。如果能够见到自己的本来面目，在那个境界中静坐；如果还不知道自己的本来面目是什么，就观想自心是佛，上师融入自己的身体，自己的心与上师的智慧融为一体，在这种状态中静坐一会儿。如果是开悟的人，就可以直接在

那个状态中静坐。

出定的时候回向：

愿藉此善功德我速得，证悟成就莲花生上师，

一切有情众生皆不遗，悉皆安置于莲师果位。

这也是上师瑜伽，我们做早课用的是这个仪轨，按照这个仪轨受四灌顶。仪轨不一样，内容也不太一样，怎么方便怎么做。

所有的成就都是通过灌顶而获得的，所以从上师处接受四灌顶特别重要。灌顶分三种，这些都属于道灌顶。每天、每时每刻都可以受道灌顶，自己观想就行，不用上师亲自给你灌顶。这个修法特别殊胜，上师瑜伽的重要性也在这里。平时也是，对上师念念不忘，任何时候都要不间断地修上师瑜伽。

行走时将上师观想在右肩，作为绕转的对境；安坐的时候将上师观想在头顶，作为祈祷的对境；吃饭的时候将上师观想在喉间，作为供养的对境；睡觉的时候将上师观想在心间，作为增长智慧的对境。时时刻刻观想上师、忆念上师，有违缘、障碍的时候猛烈祈祷上师，这样所有的违缘、障碍都会消失。如果能对上师升起这样强烈的信心，上师也会非常慈悲地格外关照你，如果真的有智慧，只修上师瑜伽，也能达到今生解脱、即身成佛的最终目的！

藏传佛教，尤其是宁玛派，特别强调上师瑜伽。因为宁玛派特有的修法是大圆满法，是即身成佛的法，完全要靠上师的窍诀。如果没有上师的窍诀，不可能证悟大圆满法的智慧和境界。

阿底约嘎（即大圆满相应法。阿底是大圆满，约嘎是瑜伽的另一种音译）是最高的大圆满，即便其他什么法都不修，只修上师瑜伽也能获得成就。其他的修法里也强调上师、善知识，但是密宗，尤其是大圆满法，特别强调上师瑜伽。

大圆满法是可以让你即身成佛的方法。修持大圆满法要具足三个条件：第一个是消除业障，修持金刚萨埵除障法消业；第二个是积累福报，修持曼茶罗积福；第二个是通过上师瑜伽，得到上师的窍诀。这三个都是修持大圆满法的前提，也是大圆满法的根本。业障小、福报大、再加上上师的窍诀，才能证悟大圆满，否则是不可能的。所以说上师瑜伽特别重要，都要好好学修。我们今天念的这些仪轨，都是大圆满前行引导文里的仪轨，可以按照这个仪轨修持，也可以按早课里的上师瑜伽修持。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

上师瑜伽（十）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的主要内容也是上师瑜伽，这已经是修习上师瑜伽的第十天了，也是最后一天。之前我们也修习过很多法门，有四外加行和五内加行。这些加行都已经学完了。

修习了人身难得，我们懂得了人生的价值，知道了

要珍惜人生，也知道了如何去珍惜人生。

然后修习了寿命无常，我们明白了一切法都是无常的，包括生命也是无常的，也懂得了死期不定，死亡就在呼吸之间，随时都有可能发生。我们更知道了要抓紧时间修行，每分每秒都不能浪费。

接着我们又修习了轮回的过患。我们都知道了六道轮回的存在和六道轮回中的痛苦。六道轮回之中，哪里都有痛苦，一处也没有安乐。我们在辗转轮回的过程中曾经感受过无量无边的痛苦。所以，今生我们一定要摆脱轮回，脱离一切痛苦。

我们又修习了因果不虚。我们都知道了什么是善业、什么是恶业，知道了善有善报，恶有恶报，因果报应丝毫不爽。我们更知道了如何取舍因果，不能造恶业，一定要行善业。不管是善业还是恶业，因缘成熟了都有相应的果报，所以我们一定要取舍因果。这些都是四外加行的修法。

通过四外加行的修法，我们的相续中有了稍许的出离心，特别想摆脱轮回、脱离痛苦。我们又知道，要想达到这样的目的，唯一的方法就是学修佛法。

那么怎样才能学佛、修行呢？首先要皈依三宝。走进佛门，学佛修行，才能解脱成佛。我们修习了皈依佛，把佛陀作为究竟的导师；皈依法，把佛法作为究竟的道路；皈依僧，把僧众作为究竟的道友；皈依师，把上师作为究竟的怙主。在上师的引导下学习佛法，修持佛法，这样我们才能解脱，才能成佛。

我们不能仅仅只考虑自己的解脱，还要考虑父母众

生。一切众生都做过我们的父母，做我们父母的时候都对我们恩重如山。现在我们得到了人身，闻到了佛法，还有这么好的学佛修行的机会，能解脱，能成佛。这个时候，我们不能忘记父母众生。自己得到解脱，能够成佛，无量的父母众生却还在轮回里感受那样极大的痛苦，仅仅自己一个人解脱、成佛了，也没有多大的意义。

我们知道了要修持菩提心。我们修习了菩提心，在相续中生起了要为众生解脱、为众生成佛而修持佛法、早日成佛的决心，叫菩提心。我们通过学佛、修行，才能解脱、成佛，我们自己成佛了以后才能救度众生。

我们把解脱、成佛的方法和自己解脱、成佛的过程告诉那些父母众生，让他们也这样学、这样修，最后他们也能解脱，也能成佛。

皈依是进入佛门，发菩提心是进入大乘法门。在我们的相续中真正有了菩提心，我们就进入大乘法门了，这也是我们修习菩提心的主要目的。发菩提心，首先是为度化众生要修持成佛的决心；其次，是为了早日成佛要学习佛法、修持佛法的决心。这个时候我们最好的选择就是修持大圆满法。

大圆满法是即身成佛的方法，是最快速、最殊胜、最圆满的方法。我们通过这种修法能即身成佛。修持大圆满法要有三个条件：业障小、福报大、有上师的加持。具足这三个条件，才能领悟大圆满法的真理，才能领悟大圆满法的境界和智慧。

然后我们修习了金刚萨埵除障法，这是消业最殊胜、最快速、最圆满的方法。通过修习金刚萨埵除障法

消除业障，我们大部分的业障都消尽了。

接着我们修习曼茶罗。积福的方法也有很多种，其中曼茶罗是最殊胜、最快速、最圆满的。我们选择这个法门来积累福慧资粮，已经接近圆满了。

最后还需要修上师瑜伽，得到上师的加持。如果没有上师的加持，学的再好，修行再精进，也不能证悟大圆满法的真理，不能证得大圆满的境界。我们修习上师瑜伽，祈求上师加持，从上师那里受四灌顶，最后得到了上师的加持。从这以后，我们可以真正修持大圆满法。

我们真正能够修持大圆满法的时候，就可以立即解脱、立即成佛。大圆满法有两种：一个是立断法，一个是顿超法。立断法是立即断掉所有的妄想、妄念、执着，立即成佛；顿超法是顿时超出三界轮回，不用漫长的时间。立断法、顿超法都属于密法，显宗里没有这些法要。

佛法分大乘和小乘，大乘分显宗和密宗，密宗分外部和内部，外部分事部、行部、瑜伽部。内部分玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。玛哈是大的意思，玛哈瑜伽意思是大瑜伽；阿努是随力的意思，阿努瑜伽就是随力瑜伽；阿底是最极的意思，阿底瑜伽的意思也就是最极瑜伽。大圆满法的立断法和顿超法属于是最极瑜伽，阿底瑜伽是真正的大圆满法，立断法和顿超法都包括在阿底瑜伽里。

这些密法都是后出现、后宣扬的。释迦牟尼佛在世的时候也有密法，也讲密法，也传密法，但是传讲得非常少，而且特别秘密，没有公开。因为当时的众生根本不是大圆满法的法器，都是小乘法的法器。

释迦牟尼佛给当时的众生传讲大乘法般若密乘大中观——一切空的境界，那个时候他们都接受不了，很多阿罗汉都生起了邪见，甚至吐血死亡，结果都下地狱了。那个时候不能公开地宣讲大圆满法，如果宣讲了，对那些众生没有利益，甚至还有伤害，所以就没有公开。

但是释迦牟尼佛在经中有很多记载：释迦牟尼佛圆寂二十八年以后出现密法，在什么时间、什么地点、谁宣讲的，还有弘扬密法的过程都说得特别清楚，特别详细。果然，二十八年后密法出现了。

玛哈瑜伽讲的主要是生起次第，阿努瑜伽讲的主要是圆满次第，阿底瑜伽讲的主要是大圆满法——立断法和顿超法。

玛哈瑜伽出现是在释迦牟尼佛圆寂二十八年后，当时印度出现了一位国王叫国王匝。他本来学习的是外部一种瑜伽，也是一种修行方法。后来他连续做了七种梦兆，这些梦兆都特别稀有，特别有意义。后来他在自己的皇宫上获得了很多密宗的续部经典，还获得了一尊一肘高的金刚手菩萨像。

他在金刚手菩萨像面前跪着，猛烈地祈祷，结果在金刚手菩萨的加持下，他精通了他所得到的续部经典中的《面见金刚萨埵品》。他在金刚手菩萨像面前修持《面见金刚萨埵品》，修持了六个月，结果在他的面前显现了金刚萨埵佛。金刚萨埵佛给他加持、灌顶。在金刚萨埵佛的加持下，他精通了所有续部的含义，然后慢慢将玛哈瑜伽弘扬起来了。玛哈瑜伽讲的主要是生起次第，观本尊、观坛城、进坛城、修本尊，通过本尊的加持证

悟自己本性的过程。

阿努瑜伽：圣种五贤是五位大成就者，他们到玛拉雅山顶上，观想十方诸佛，悲切地祈祷、请转法轮。结果十方诸佛都知道了，都劝请金刚手菩萨到人间宣讲密法。金刚手菩萨来到人间，在玛拉雅山顶上，示现在五位成就者面前，给他们传《集密意续》等很多的密宗续部、经典。在金刚手菩萨的摄受、灌顶和加持下，他们都证悟了阿努瑜伽续部经典的内容，然后阿努瑜伽被逐步弘扬起来了。

阿底瑜伽是真正的大圆满法。大圆满法开始是在天界出现的，在三十三天有位普喜天子，给他传的。详细的内容大家看看书，这里不再重复。

在人间，第一位传承上师是极喜金刚。极喜金刚是印度花明公主的儿子，从小就特别聪明、有智慧，一生下来就能读很多的密宗续部经典，有很多不可思议的神通。他几岁的时候与外道班智达辩论，谁也辩不过他，讲佛法的时候谁也讲不过他。十方诸佛都知道是在人间宣扬属于阿底瑜伽的真正大圆满法的时候了，于是他们都劝请金刚手菩萨。金刚萨埵佛把从普贤王如来处获得的大圆满法全部传给了金刚手菩萨，让金刚手菩萨到人间宣讲大圆满法。

金刚手菩萨是一切诸佛事业的化现，所以密宗的法、这些续部都是通过他的事业宣讲出来的。金刚手菩萨通过观察知道，应该传法给极喜金刚。于是他来到人间，示现在极喜金刚面前，给极喜金刚宣讲了很多续部。金刚手菩萨亲自降临，在一刹那中授予极喜金刚王权圆

满宝瓶灌顶等所有灌顶，给极喜金刚灌了密法里的——尤其是大圆满法里所有的灌顶，九界二万卷等所有的续部、窍诀，所有属于阿底瑜伽的经典、续部都传给了极喜金刚，让极喜金刚来宣讲、弘扬。极喜金刚是人间第一个得到大圆满法传承的上师。

第二位是文殊友，极喜金刚传法给文殊友。文殊友传给西日桑哈，西日桑哈传给加纳思扎，加纳思扎传给布玛莫扎，布玛莫扎传给莲花生大士，莲花生大士传给赤松德藏，赤松德藏传给贝若扎纳，贝若扎纳传给益西措嘉，益西措嘉传给龙钦巴大士，龙钦巴大士传给吉美朗巴（持明无畏洲），吉美朗巴传给晋美嘉伟尼格（无畏如来芽），无畏如来芽传给华智仁波切，华智仁波切传给蒋扬钦哲仁波切，蒋扬钦哲仁波切传给麦彭仁波切，麦彭仁波切传给晋美彭措法王。晋美彭措法王是我的根本上师。

详细的内容很多，你们可以看书或者到网上查资料。这里没有太多的时间讲。

从普贤王如来一直传到我的根本上师——晋美彭措法王，在这个法脉相传的过程中，主要有三种方式：第一个是如来密意传，第二个是持明表示传，第三个是补特伽罗耳传。十八代传承上师里，第一代是法身普贤王如来，第二代是报身金刚萨埵佛，他们两位都是佛。

法身普贤王如来和报身金刚萨埵佛之间传讲佛法——尤其是传讲密法、传无上光明大圆满法的时候，不用语言，也不用表示，一念当中就能心心相通。报身金刚萨埵佛和法身普贤王如来是一体的，是从法身幻化出

来的。这是佛、如来特有的一种宣讲佛法的方式。

十八代传承上师里的第三代上师、在人间第一个得到大圆满法传承的上师是极喜金刚，然后是文殊友、西日桑哈、加纳思扎、布玛莫扎，一直传到莲花生大士，都是持明表示传的方式。他们宣讲密法——尤其是宣讲无上大圆满法的方式是用表示。上师让弟子看水晶塔、其它的字，无意当中说几句话，或者是让他念几句、打特殊的手印，弟子就能领悟大圆满的真理，能证得大圆满的境界。他们不用词语，尤其是真正宣讲大圆满法的时候并不需要词句。通过表示宣讲密法续部——尤其是大圆满法，这叫持明表示传。

莲花生大士以后，莲花生大士传给赤松德藏、然后是贝若扎纳、益西措嘉、龙钦巴大士、持明无畏洲、无畏如来芽、华智仁波切、蒋扬钦哲仁波切、麦彭仁波切、晋美彭措法王，他们都属于补特伽罗耳传。他们以补特伽罗的形象救度众生。补特伽罗耳传，用词语来宣讲续部、宣讲大圆满法，用耳朵来听闻。闻、思、修——听闻、思维、修持，才能修成，有这么个过程。这是补特伽罗耳传。

莲花生大士以后一直到我们的上师法王如意宝，宣讲密法——尤其是宣讲大圆满法的主要的方式是耳传——补特伽罗耳传，这叫法脉相传，这个加持力特别大。一代一代传下来的，传承没有间断，加持也没有间断，窍诀、内容都没有改变，一直这样传下来。

真正无上大圆满法是普贤王如来的法，普贤王如来是本初、最早的佛，第一尊佛，他从来没有迷过，一直

在觉悟当中。他传法给金刚萨埵佛，金刚萨埵佛通过金刚手菩萨的事业传给极喜金刚，极喜金刚传给文殊友，就是这么个过程。

为了让你们都能理解，为了让你们对密法——尤其是对大圆满法有信心，简单地这样说说，详细的还有很多，大家可以看看书。

今天是学习上师瑜伽的最后一天，从明天开始学修破瓦法，也叫往生法，是临终往生的一种特别殊胜的方法。到临终的时候不需要靠别人的力量，自己能够直接往生到西方极乐世界。但是，修破瓦法修的特别好的话，也可以活着往生，可以即身成佛。破瓦法特别接近大圆满法，也能证悟大圆满法的境界。

莲师说过：通过修行能解脱、能成佛的法谁都有，不需要经过修行能解脱、能成佛的法，只有我有，这就是往生法，特别殊胜。

我们有十天的时间修习，前三天先学习怎么观想、怎么修、怎么念；后七天我领你们修。修的时候，我先给你们念，这时候念的是藏文，你们不用念，静静地听着就行；第二步，你们跟着我一起念，如果不会就学。现在先看一看书，熟悉熟悉，都要会念。我念汉文特别费劲，说汉语也费劲，但是为了你们方便，不念藏文，念汉文。如果念藏文的话，你们念费劲，意思也不太容易明白。

破瓦法特别殊胜，我希望你们都能参加。百日共修快要结束了，你们一直坚持到现在，还要继续坚持，好好学，好好修吧！

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！
此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

上师瑜伽（一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

学修大圆满法，要具足三个条件：业障小，福报大，获得上师的窍诀。具足这些条件，才能领悟大圆满，才能证得大圆满。如果没有这三个条件，想通过其它的手段、方法成就大圆满，统统都是妄想。这是历代传承上师们异口同声说的。我们通过金刚萨埵除障法消除业障，通过供修曼茶罗积累资粮，然后学修上师瑜伽，跟上师相应。只有跟上师相应了，才能得到上师的无上窍诀。有了上师的无上窍诀，我们可以证得大圆满，可以即身成佛，可以当下圆满。

大圆满法包括立断法和顿超法：立断法是立即断掉所有的妄念，顿超法是顿时超出三界轮回。立即、顿时，就是当下圆满，没有过程。

要修上师瑜伽，首先要依止上师。要依止上师，首先要观察上师，不能盲目地依止上师。密勒日巴尊者曾经说过："上师不观察弟子，犹如跳悬崖；弟子不观察上师，犹如服毒药。"不观察上师就依止，这样会断掉自己解脱的生命，断掉自己能够圆满佛果的慧命。

上师的功德是不可思议的，上师的功德是无边无际的，作为凡夫很难衡量，所以我们不能轻易评价上师，否则容易造业。但是我们通过慢慢地接触、观察、了解，也能得出结论。真正具德的、具足法相的上师，表面上

的行为即使再恶劣，也跟普通人不一样。佛在经中讲过：我们看不到山后是否有火，但是通过山顶上冒出的烟，也能推测出山后是否有火；我们看不到远处是否有水，但是通过天上飞翔的水鸟，也可以推测出远处是否有水。同样，我们观察上师的一言一行、一举一动，也能看出来他是否是位具德的、具足法相的上师。

一定要仔细观察上师。如果你依止了一个普通人做上师，你今生即使再精进、再努力学修，也不可能取得任何成就，白白地浪费了今生解脱的机会，也白白地浪费了珍宝般的人身；如果你依止了一个邪师、魔师、骗子师，不仅得不到解脱，反而还会跟他一同堕落金刚地狱，感受地狱的痛苦。多可怕啊！这不是小事，是大事！

尤其现在是末法时期，法弱魔强，魔化现的上师非常多，很多鬼魔都扮作上师、善知识的模样来欺骗众生、伤害众生；很多骗子，为了骗钱，也扮成上师的模样，来迷惑众生。尤其是在内地，这种情况非常普遍。你们到藏地看看，哪有那么多法王、空行母、活佛啊？一到内地，很多人都成为法王，成为空行母，成为活佛了。一些人到处瞎说，自称活佛，自称是某某佛菩萨再来，这样的情况非常多。

不要轻易地相信，盲目地接触、依止，也不要轻易评论，否则会很危险。在不了解的情况下，最好不接触，不参与，不说长道短，不讲是非，不轻易评论。我们还没有开悟、证悟，分辨不出来什么是善，什么是恶，什么是好，什么是坏，也分辨不出来谁是真的，谁是假的。如果在不了解、不知情的前提下轻易评论，容易造业。

依止上师有三个阶段：观察上师，依止上师，修习上师的意行。首先要仔细地、用智慧来观察、分辨上师，当自己能够确认他是个具德的上师、善知识时，再去依止。具德的上师肯定会有无伪的慈悲心、广大的智慧，也一定会有清净的传承、圆满的灌顶、殊胜的窍诀、清净的戒律、摄受弟子的能力。这些功德都具足了，才算是具德的、具足法相的上师。这样的上师才是值得我们学习、恭敬和崇拜的。但是，如果你想要依止，还要考虑能不能随时亲近他，随时与他沟通，这个也非常重要。

现在虽然很多人也依止上师，但是无法与上师亲近、接触和沟通。如果是这样的情况，即使上师修行再好，成就再高，智慧、加持力再大，对你来说也没有太大的意义。我们依止上师以后，需要上师的引导、教诲和指点，需要上师的支持和帮助，不仅仅是上师有修、有证就行了。如果只要求上师有修、有证就行，那我们没有必要依止上师。佛菩萨是最慈悲、最有智慧、最有加持力、最有功德的，我们依止佛菩萨就行了。现在很多人，把根本没有见过、没有接触过、没有沟通过的某某法王、某某法师作为自己的上师，这完全是错误的。这样依止上师，对你今生的解脱没有任何意义。不管你爱听不爱听，我都会这样说。佛为什么让我们依止上师、善知识？因为在修行的道路上，我们需要上师的帮助，需要上师的指点、引导和窍诀。你根本接触不到上师，根本不能与上师沟通，这样的依止有意义吗？

依止上师需要具备两个条件：

首先，你所依止的上师，要有修、有证，这个特别

重要。如果他自己没有修证，在修行的道路上，他引导不了你，也帮助不了你。他自己都没有领悟，都没有解脱，怎么能让你领悟，怎么能让你解脱呢？依止上师，是修行的道路上必不可少的条件。我们不是工作、生活的时候需要上师的帮助，不是吃喝玩乐的时候需要上师的陪伴，而是在修行的过程中需要上师。如果没有上师的引导，我们无法能够修持佛法，修持正法。如果没有上师的窍诀，我们无法能够领悟诸法的真相和真理。所以，上师再聪明，再能干，再有财力，相貌再庄严，如果没有修证，他就不是上师、善知识，就不能依止。

第二、即使他确实有修、有证，是个具德的、具足法相的上师，或者说确实是法王，确实是老法师，但是如果你无法跟他经常接触、沟通，也不能依止。如果只看他的书或者光盘就能领悟、开悟的话，我们就没有必要再依止上师、善知识了，只读经就行了，佛在经中也讲了很多。

如果这两个条件没有具备的话，你还是没有依止上师、善知识。很多人认为："我虽然没有依止善知识，但是也挺好的，我就崇拜他，就请求他的加持，就看他的书或者光盘，不算依止就不算依止。"你不依止上师、善知识，就不能成就。佛在经中讲过：没有上师之前没有佛。贤劫千佛等一切如来，都是通过上师的窍诀而圆满的。阿难尊者曾经对世尊说："我才知道，在修行的道路上，善知识是多么重要，大部分的成就都来自于善知识。"佛陀说："不是大部分成就，而是全部成就都来自于善知识。"

不管是修显宗，还是修密宗，都需要上师、善知识的引导。如果没有善知识的帮助、指点和引导，就不能修持正法，不能领悟佛法里讲的这些道理；如果没有上师、善知识的摄受，你所修的法也不是正法。有些人可能认为：“怎么不是正法呢？我念的是《阿弥陀经》、《无量寿经》、《金刚经》、《心经》、《地藏经》，我修的是净宗、禅宗、密宗，我念的是六字真言，是莲师心咒，我修的是莲花生大士，修的是金刚萨埵除障法。”这些法本身是正法，但是因为你学佛、修行不如理，不如法，自己的相续和正法脱离了，你表面上是在学佛、修行，但实际上是在造业。这样，你所做的一切，都跟正法背道而驰了，所以你修的不是正法。因此，如果没有上师、善知识的引导、摄受和指点，佛法无法融入自己的相续，无法与自己的言行结合在一起。我们经常讲，法本身是大乘法，但是如果你的心不到位的话，大乘法也可能成为世间法或小乘法。同样的道理，如果你修行不如法，正法也可以变成邪法。

什么叫正法？能消除业障、烦恼的方法才是正法。你念了那么多年的佛，修了那么多年的法，现在你看看自己的烦恼减少了没有，习气转变了没有？现在很多人都是，烦恼依旧，习气依旧，没有一点点的变化，没有一点点的进步。因为没有善知识的摄受和引导，你根本不知道怎么学、怎么修，你无从下手。越修越糊涂，越修越不会修，越念越没有兴趣，东跑西颠，东抓西抓，满脑子都是矛盾和冲突。烦恼越来越多，分别、执着越来越强。

以前没有学佛、修行的时候，没有那么多烦恼。而现在与上师、道友产生矛盾，生起烦恼。矛盾越来越多，烦恼越来越多，增加了压力，增加了痛苦；以前没有学佛修行的时候，没有那么多分别、执着。现在却不停地分别：这是我的法门，那是他的法门；这是我的寺院，那是他的寺院；这是我的上师，那是他的上师……分别、执着越来越强，越来越多。分别、执着法门、上师、道场，完全跟正法背道而驰了。还有很多人，认为自己很有知识，很有智慧，觉得不用靠别人，自己能修成。不可能！

佛在经中讲得清清楚楚，没有上师、善知识的引导，道听途说，盲修瞎炼，自己摸索，无法能够修持正法，无法能够领悟、证悟诸法的真相和真理，无法能够解脱、成就。

有的人也依止上师、善知识，但却是先依止，后观察。这完全是颠倒！这是颠倒而持，根本不如法。依止以前一定要先观察，依止以后就不能再观察了。依止上师是个大事，不能着急，一定要观察清楚。观察的时候要仔细。他真的有修证，自己也能随时亲近、沟通，自己跟他也很有缘分，这样你才可以依止。依止的时候要一心一意，不能三心二意，把自己的身口意完全交给他，要完全听他的教诲、安排。这个时候，就不能再观察了。

如果你知道他是位具德的、具足法相的上师，那你的上师就是佛，是诸佛为了救度我们这些末法时期的众生而化现的凡夫相。这样说是有依据的。佛快要涅槃的时候，阿难等诸弟子都在一旁痛哭。佛就跟阿难讲："不

要哭，不要难过，我的任务已经完成了，我该走了，但是没关系，我还会再来，我将来会幻化成上师、善知识的形象，来引导你们，救度你们。”这是佛亲口说的，在《涅槃经》里有这样的记载。如果你不相信，可以去看看。所有的善知识、具德上师，都是佛的化现。在藏传密教中被视为“第二佛”的邬金莲花生大士也讲过，所有的善知识、具德上师，都是他的化现。

我们的本师释迦牟尼佛、莲花生大士，他们说的话能代表所有的诸佛菩萨。释迦牟尼佛、莲花生大士都这样说过：具德的上师、善知识都是佛菩萨的化现。上师就是佛，佛是不会有过错的。你能看出佛的过错，就是自己的业障。就像以前善星比丘和提婆达多，尽管在佛身边，但是根本看不出佛的功德，看出的都是佛的毛病、缺点，结果生起了邪见，违背了佛陀，背叛了佛陀，后来都下了地狱。

具德的上师哪会有过错和不足呢？都是自己的烦恼、习气、业障，完全是自己的错误。所以依止上师以后，就不能再观察、再怀疑上师了，一定要一心一意的依止。如果有怀疑，就会耽误自己学佛、修行，耽误自己成就。你总看上师的缺点、毛病，这样你无法能够信任上师，无法能够得到上师的摄受和指点。如果你不相信上师，怀疑上师，就不可能按照上师的要求去做。如果你不按照上师的要求去做，那你无法能够修持正法，这样就耽误了自己的解脱。

其实，诸法的本性是最容易、最简单的，我们的《大圆满愿文》里也有这么一句话：“自心简易难信之秘

密”。但我们就是认识不到、不敢相信。其实，我们时刻都能看见佛性。本性、佛性，本觉光明，我们时刻都在看它、摸它、闻它，时刻都在接触它，时刻都有证悟、开悟的机会，但是我们认识不到，感觉不到。如果你对上师、善知识有具足的信心，他可以直接告诉你，上师跟你说："现在这个状态就是本觉光明，就是我们的本来面目。"如果对此你能没有丝毫的怀疑，能够接受，能够认识，你当下就能圆满，用不着绕那么多弯子。但是我们都没有具足的信心。

如果对上师没有具足的信心，没有上师的窍诀，即使我们把三藏十二部的经典都背下来了，也不能领悟诸法的真相、真理。

那诺巴是印度精通三藏的班智达，他能够背诵三藏十二部的经典，在印度佛法最兴盛的时候，跟外道班智达辩论，那诺巴的学问和辩才是第一位的，谁也辩不过他。但是他没有开悟、证悟。最后智慧空行母授记他："你精通的是词句，没有精通含义，你还需要依止上师，你要去找帝洛巴上师。帝洛巴上师是你宿世有缘的上师，他能令你开悟。"于是，那诺巴就去找帝洛巴。

在印度，那诺巴是班智达，经常在高高的法座上给大众讲经，有很多眷属。而帝洛巴是个乞丐，连住的地方都没有，每天住在河边，钓鱼，吃鱼。在表面上看，帝洛巴和那诺巴，一个是地，一个是天，上师帝洛巴是地，弟子那诺巴是天，差距太大了。那个时候谁崇拜帝洛巴啊？那诺巴到那个地方问："有没有叫帝洛巴的上师、善知识？"大家都说不知道，谁都没听说。那诺巴

到处找，根本找不到。他非常有智慧，他想：佛菩萨度化众生的善巧方便是不可思议的，不一定在形象上为善知识。然后他就问："那有没有一个叫帝洛巴的人呢？"有一个人知道："在河边，有个叫帝洛巴的人，是个钓鱼的乞丐。"那诺巴找到帝洛巴时，帝洛巴正在河边烤鱼、吃鱼。那诺巴一下子跪到帝洛巴面前，求他收自己为弟子。帝洛巴根本没有回答，只是笑："你这是什么意思啊？我是个乞丐，是个钓鱼的，我现在正在烤鱼吃，正在造业，怎么能收你为弟子呢？"他没有答应。但是那诺巴一直跪在地上，不起来："如果上师不收我为弟子，不摄受我，我就不起来。"结果没办法，帝洛巴默许了，然后让他跟着自己，让他干活，什么也没有讲。如果要讲，要辩，上师帝洛巴也讲不过他，辩不过他。

那诺巴特别执着法，他不敢吃鱼，不敢杀生，不敢偷东西。为了对治他的这些习气，帝洛巴让他钓鱼、吃鱼、杀生，让他到村庄里偷东西，很多的时候那诺巴被人抓住，被打得不死不活的。帝洛巴天天让那诺巴"造业"，甚至让他跳楼。那诺巴是个班智达，是个法师，他不敢做这些"坏"事，但是他依教奉行，他怕被上师赶走，不得不听！

一天，上师让那诺巴做了一件事，那诺巴没有做好，帝洛巴上师就生气了，用鞋底打了那诺巴额头三下，把那诺巴打昏了；那诺巴醒来的时候，帝洛巴上师相续中所有的功德，都毫无保留地灌注到弟子那诺巴的相续中了。那诺巴开悟了，跟上师无二无别了。

善星比丘也是，非常聪明，特别能讲，能够背诵三

藏十二部的经典，他认为这方面佛陀都不如自己，但是没有用，善星比丘没有上师、善知识的引导、窍诀和教诲，他不能开悟、证悟。

依止上师的时候，要一心一意，不能三心二意，要完全听从上师的安排。对上师有具足的信心非常重要。如果对上师的信心不是特别具足，你要多忆念上师的功德、恩德。佛在经中讲："上师身为僧，口为妙法，意为佛，总集三宝；上师身为上师，语为本尊，意为空行，总集三本尊；上师身为化身，语为报身，意为法身，总集三身。上师是过去诸佛的化现、未来诸佛的源泉、现在诸佛的补处。"

上师的功德跟诸佛没有差别，但是上师的恩德远远超越了诸佛菩萨。上师摄受了我们这些贤劫千佛也不能调伏的末法时期的可怜众生。虽然诸佛菩萨也在不停地救度我们，但是因我们自己的业力，我们没有得到他们的摄受，也没有得到他们的窍诀；因上师与我们有宿世的缘分，我们得到了上师的摄受、窍诀，最后在上师的引导下，我们能够证悟。所以说，上师的恩德远远超过了一切诸佛。

佛在经中也讲过："上师即佛亦即法，如是上师即僧众，一切能做乃上师，实为具德金刚持。"上师是三宝的代表，我们依止上师就是依止三宝，我们亲近上师就是亲近诸佛菩萨。《誓言庄严续》中也说过："十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜。""念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。"十万劫中观修本尊，不如一刹那忆念上师；念千万咒语，不如祈祷一遍上师。

所以说上师是一切功德与加持的来源。要想达到功德圆满，必须得到上师的加持；想要得到加持，必须要培养对上师的信心。

对上师有具足的信心，这个非常重要。现在很多人，尤其是很多初学者，也许不太理解这些，但确实是这样的。也许你现在理解不了，但是你慢慢会明白的：对上师有了具足的信心，才能开悟、证悟。依止上师的时候，一定要将上师观为佛。这样你亲近上师，就是亲近佛了；你恭敬、供养上师，就是恭敬、供养佛了。

我们都听过“狗牙的故事”，如果我们有信心，上师三宝的加持、佛力的加持到处都有。上师三宝像太阳，上师三宝的加持像阳光，永远普照你的心灵。“千江有水千江月，万里无云万里晴。”主要是你能不能打开自己的心胸，自己有没有信心，有没有信念，这个非常重要。

我们要修上师瑜伽，首先要依止一个具德的上师。依止上师有两个阶段：第一个阶段是观察、选择上师；第二个阶段是如理如法地依止上师。依止的时候要把上师观为佛。你把上师观为佛，就能得到佛的加持；你把上师观为菩萨，就能得到菩萨的加持；你把上师观为普通的僧人，就能得到普通的僧人的加持；你对上师没有任何信心，你就得不到任何加持。主要是自己的心。

没有上师的引导，没有上师的窍诀，没有上师的摄受，没有上师的加持，无法能够修持正法，无法能够领悟、证悟，你所明白和了解的，都只是皮毛。学法、修行跟一般世间的学问不一样，要成就，一定要靠恭敬心

和信心。佛法是从恭敬心、从信心里得来的。要精通世间的学问，也要依靠一个好的导师，何况是佛法呢？如果没有一个具德的上师的引导，没有上师的窍诀，不可能领悟，不可能成就。这样，你学也是白学，再精进、再努力也没有用，只能种下点善根而已。而且如果学修特别不如法的话，是否能够种下善根，也很难说。

对这些道理，现在如果你还不理解，可以慢慢研究，慢慢体会，慢慢就会明白的。依止上师，依教奉行，这样做，不是为了上师，而是为了我们自己的修行。如果我们做不到，我们无法能够成就！这都非常重要，大家都一定要高度重视：第一、不要盲目地依止上师；第二、依止上师一定要如理如法，依止以后不能再反复，否则这不仅仅是耽误了一生一世，生生世世都有严重的后果，对自己不好；最后，修习上师的意行，跟上师相应。我们明天再接着讲上师相应法。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

上师瑜伽（二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习上师瑜伽。佛法广大奥妙，如果没有上师、善知识的摄受与引导，我们无法能够修持正法，无法能够领悟诸法的真相和真理。所以，对一个修行人，对一个渴望解脱的人来说，依止上师十分重要。但是，依止上师一定要如理如法，否则不但没有功德，反而还

会有很多罪过，将来要感受很多恶果。所以，依止上师不是随随便便的，一定要谨慎，要仔细地研究、学习上师瑜伽。

如何观察上师，依止上师，修习上师的意行，这都有一定的要求，有一定的方法。不是轻易的，不是你想依止就依止，你想舍弃就舍弃的。所以，对上师，首先要仔细观察，反复观察。依止上师、善知识不能太着急，一定要有耐心，用智慧去分辨。

观察上师的时候，不是要衡量上师、善知识所有有漏、无漏的功德。佛在经中讲过，佛菩萨、上师、善知识的功德浩瀚无际，无法衡量。但佛菩萨所化现的具德的上师，不是一般人、普通人，我们通过仔细观察，也能看出来，也能感觉到。就像看见山上的烟，能够推测山后是否有火；看见飞翔的水鸟，能推测出远处是否有水。观察上师、善知识，也是同样的道理。

我们观察上师、善知识，不是要评论他们，而是为了知道自己能否依止。我们观察上师、善知识的过程中，不能轻易评价、判断对与错、善与恶，否则很容易造业，我们没有必要这样做。实在观察不出来的时候，你可以什么也不说，既不要轻易相信，也不要轻易跟随、依止，否则会很危险。如果依止了邪师、骗子师，将来要跟着他们一起堕落恶趣，感受地狱的痛苦！

观察上师是不是具德的上师，要看他是否有无伪的慈悲心和广大的智慧，是否有清净的戒律，有摄受弟子的能力。有慈悲心非常重要，如果没有慈悲心，他再聪明，知识面再广，也不会教导你；或者即使教导你了，

也不一定正确。智慧非常重要，如果没有智慧，他无法能够引导你；有清净的戒律也非常重要，如果没有清净的戒律，自己都很随便，那怎么表法，怎么去救度别人呢？有摄受弟子的能力也非常重要，否则也摄受不了弟子。

小乘的、大乘的，显宗的、密宗的经典里都讲过很多上师、善知识的功德。但是总结起来，就是慈悲心、智慧、清净的戒律和摄受弟子的能力这些条件。若修密法，有传承，有窍诀，能灌顶，也很重要。因为如果没有清净的传承，圆满的灌顶和殊胜的窍诀，也很难摄受弟子。如果这些必要的条件都具足了，我们就可以再进一步考虑别的条件。

如果他是个具德的上师、善知识，还要考虑自己能不能随时亲近他，随时与他沟通，这个也十分重要。如果自己不能随时亲近，随时沟通，那么他无法能够引导你，帮助你。在修行的道路上，你会遇到很多的磨难和坎坷，如果没有上师的摄受、引导、指点，你无法超越这些！尤其现在是末法时期，外在的环境非常不好，时刻会影响、障碍你的修行。你真正修进去的时候，就会遇到各种各样的违缘、障碍和磨难。如果没有上师、善知识的摄受、引导、教诲和帮助，你无法能够突破、降伏这些迷惑，无法能够学修，无法能够成就，非常难！所以，随时能够和上师、善知识亲近、沟通，这个非常重要。

如果你要依止的上师具足了这些应有的功德，你也能随时亲近他，随时能跟他沟通，你的感觉非常好，缘

分也非常殊胜，那你就可以依止他了。依止的时候，你就不能再观察，再怀疑了。具德的上师就是佛，你一定要把上师观成佛，去依止，去祈祷，去依教奉行。上师会给你安排一切，会给你铺好解脱的路，会给你做好成就佛果的饭。这个路，你一定要坚定不移地走下去；这些饭，你一定要毫不怀疑地吃下去。如果你还怀疑，这个路对不对啊？这个饭里有没有毒啊？那你依止上师就没有意义了，你还是走不到目的地，还会饿。

依止上师以后，你一定要相信上师，一心一意地依止上师。跟随上师，一定听上师的安排，这样上师才能救度你。最后，我们要修习上师的意行，就是要跟上师相应。

依止上师的目的是什么？为了能够跟上师相应，能够学修上师的意行。要将上师所有的功德都纳入到自己的相续中。上师有无伪的慈悲心、广大的智慧，你就要学修这些。

学修上师的意行，身口意要跟上师相应，也就是：上师怎么想，你也要怎么想；上师怎么做，你也要怎么做；上师怎么说，你也要怎么说。这也是一种相应。最后，自心和上师的心融合一体——上师的智慧，和自己的心融合一体，这是最究竟的相应。

让自己的身口意跟上师的身口意相应，把自己的心与上师的智慧融为一体，上师的心就是圆满的智慧，就是我们本具的光明，把自己的心安住于本具的光明当中，这才是真正的、最究竟的相应。通过上师瑜伽，我们才能真正跟上师相应。

修上师瑜伽，第一个是观想福田。观想福田就是观想自己的根本上师。在你的心目中，上师和佛没有丝毫的差别，不是在嘴上说的，而是内心里真的觉得没有差别。这样见上师就是见佛，想上师就是想佛。看见上师，就如同看见了佛；听见上师的声音，就如同听见了佛的声音；忆念上师，就如同忆念佛。如果能够这样生起欢喜、喜悦的心，可以直接观想自己的上师，不用观想形象为其他本尊。如果对上师的信心不是特别具足，虽然也有信心，但是还有上师和佛之间的差别与分别，觉得上师再好也不如佛，这样你可以把上师的形象观为本尊、莲花生大士或者其它佛菩萨。

具体修法时，首先自己平庸而坐。如果自己的观想能力比较强，观想的比较熟悉，可以把自己观想为益西措嘉空行母或者金刚瑜伽母。如果观想的能力比较弱，也不是特别熟悉，有一定的困难，也可以这样观想：在自己的头顶上方或者前方有个宝座，宝座上有莲花座，莲花座上有日轮和月轮。这都是有含义的。然后观想自己的根本上师。

如果对上师的信心还不是特别具足，可以把上师的形象观想为莲花生大士（莲花生大士是什么形象，什么姿态，拿的都是什么法器，穿戴的都是什么服饰，今天不仔细讲，你们可以看看图片、唐卡，多了解一些）。本体上是自己的根本上师。诸传承上师、佛、菩萨以及所有的善神护法，都围绕着自己的根本上师。

修皈依境的时候，历代传承上师都在根本上师的头顶上。但是在这里，是在自己的根本上师的周围围绕着。

诸上师、佛、菩萨摩诃萨以及所有的善神护法都面朝着自己，身上放射出光芒，照耀着自己，垂念着自己。

然后我们要做迎请，念《金刚七句祈祷文》三遍，迎请清净刹土里的诸上师、佛、菩萨摩诃萨以及所有的善神护法，与我们所观想的诸上师、佛、菩萨融为一体。我们所观想的所有的景象，都属于誓言本尊；在清净刹土里，真正的诸上师、佛菩萨、一切善神护法，都属于智慧本尊。誓言本尊和智慧本尊，都融为一体、合二为一了。这样我们所观想的誓言本尊就成了真正的诸上师、佛、菩萨、善神护法。

我们这个传承是宁提派的传承，主要靠华智仁波切的窍诀。这里是这样观想的：观想的誓言上师、本尊，与迎请的智慧上师、本尊融为一体。这时我们所观想的这些，跟真实的诸上师、佛、菩萨、善神护法没有区别了。然后在他们面前，我们要做七支供。首先顶礼，然后供养、忏悔、随喜、请转法轮、请求不入涅槃、功德回向。

首先是顶礼支。顶礼有身顶礼、语顶礼、意顶礼。身顶礼，就是用身体来做礼拜。我们经常磕大头，磕小头，这都属于身顶礼。磕大头，全身着地；磕小头，五体投地；语顶礼，口中念诵顶礼偈、祈祷文、赞叹文；意顶礼，诚心诚意，用恭敬心来忆念上师三宝、诸佛菩萨的功德。我们时时刻刻都可以做顶礼，而不是仅仅用身体来做顶礼。我们口中可以念诵祈祷文、赞叹文、顶礼偈，这都属于顶礼；我们可以从心里恭敬、忆念上师三宝的功德，这也是一种顶礼。

顶礼有不可思议的功德，能消除很多业障，能对治贪、嗔、痴烦恼，尤其是对治傲慢心和嫉妒心。如果我们有时间、有条件，可以做身顶礼：大礼拜、小礼拜。这样能消业、积福，能锻炼身体，也是一种动功！功，有静功，有动功。磕大头、磕小头，都是动功。通过身礼拜，最好的效果能打通任督二脉，中等的能消除一定的业障，最起码也能锻炼身体！

现在很多人，尤其是很多爱美的人，怕胖了不好看，为了减肥而绝食；有的人也不全是为了美，而是怕胖了容易生病；有的年轻人，怕自己胖了，找不到对象。不吃饭减肥，不是好方法，多难受啊？一看就能看出来，馋得不得了，但是却不敢吃。有的人为了减肥吃减肥药，但是这样做有副作用，对身体有一定的伤害。这不是害自己吗？还浪费钱财。这都不科学，不健康。那怎么办呢？每天磕一百零八个头，磕几个月，一分钱也不用花，对身体有一定的好处，还能减肥。

佛救度众生的方法虽然没有被称作科学，但实际上佛法是最科学的方法。佛是世界上第一位最伟大的科学家，也是一位最伟大的医学家，他能医治众生的身心疾病。现在的很多医学家，无法医治众生心灵上的疾病，只能医治众生身体上的疾病。身体上的疾病，不是疾病的根源；心灵上的疾病，才是疾病的根源。

我们不能只发展物质世界，还要发展精神世界。但是只有通过佛法才能发展精神世界。精神世界发展了，人才能得到真正的幸福与快乐。所以，佛法是一种科学，而且超越了科学。

佛让我们磕头，是为什么呢？是让我们的身心健康。我们如理如法地磕头：第一、能锻炼身体；第二、能消除业障；第三、能打通任督二脉，开大智慧。这样能治疗身心疾病——这不是一般的疾病。

身体上的病不算病，心灵上的病才是病。贪嗔痴慢疑等等这些烦恼，才是真正的病，才是真正的毒！它们让我们死过无数次，让我们感受过无穷的苦难。如果我们再不对治它们，将来它们还会让我们无数次地死亡。身体上的疾病再严重，只能让我们失去一条命；心灵上的疾病，会让我们失去无数次的生命！不是一、两次，是无数次！但是，通过磕头能治疗这些疾病，这是多大的力量啊！

我要求大家，每天磕一百零八个大头，但是很多人都没有磕。磕头有不可思议的功德，对大家有一定的帮助。如果没有时间、没有条件磕大头，可以做语顶礼，可以念诵顶礼句，念诵诸佛菩萨的赞叹文和祈祷文，祈祷诸佛菩萨能遣除一切违缘。

一心祈祷是种力量，是一种心的力量，心的力量不可思议。我们能够一心祈祷，本身就是种力量，它能超越一切违缘、障碍。如果你害怕自己将来有病，或者死亡；如果你害怕自己生活中有坎坷，工作中有挫折，那你为什么不祈祷，不念诵祈祷文、赞叹文呢？如果能够一心祈祷，一切违缘、障碍都会立即消失。为什么不珍惜这些呢？怎么想不起来，怎么不去做呢？这都是因为自己业障深重，福慧浅薄。

佛法珍贵，稀有，是脱离痛苦的善巧方法。这样殊

胜的方法，不是谁都能接触到，不是谁都能做到的！如果谁都能接触到，谁都能做到，那就不是珍贵、稀有了。忆念上师三宝的功德，能升华自己。时刻忆念上师三宝的功德，能培养对上师三宝的信心；对上师三宝有信心了，才能获得上师三宝的功德。忆念上师三宝的功德，这也是一种顶礼。如果出声念诵不方便，可以忆念。身、语、意三种顶礼，可以根据自己的具体条件、情况选择。

我们做身顶礼——磕头的时候，一定要如理如法。如果不如法，不但没有功德，反而还有一定的罪过。身顶礼时，身体要端直，不能有弯曲；头和面一定要正，不能东张西望。顶礼的时候一定要一心一意、专心致志，不能跟别人说话，或者想其他的事情。在形式上、表法上要如理如法，内心里的观想也要如理如法。

我们做顶礼，磕大头或者磕小头之前，首先一定要站立，身体端直，双脚尽量并拢，双手合十，宛如含苞待放的莲花一般，空心合拢，下闭三恶道；上面稍微开一点，留点缝，上开三善道。这也不是要特意留，三个手指稍微弯曲，中指稍微往后，其他两个手指往前，上面自然就有缝隙了。双手必须要空心合拢于胸前。

双手放在胸前，然后观想：尽虚空，遍法界，充满了诸佛菩萨、上师三宝。每一个诸佛菩萨、上师三宝面前都有一个自己，在自己的周围站满了家亲眷属、冤亲债主以及所有的法界众生，和自己一起礼拜。然后，合掌依次放在头顶、喉间、胸前，对应顶轮、喉轮、心轮。同时观想：顶礼诸佛菩萨的身、口、意，使自己获得了诸佛菩萨身、口、意的加持，使其得以清净。然后跪下，

两个脚心向上，两手向前推出，同时呼气，心里观想：呼出贪、嗔、痴、慢、疑五毒。全身，包括额头，着地，双手合十，举过头顶，祈请上师三宝、诸佛菩萨加持我等一切众生。双手放回地上，往后收，撑着身体起来，同时观想：吸进佛的五种圆满智慧，获得佛的身、口、意、事业和功德。这是一次完整的顶礼。再接着顶礼的时候，不用将双手再合掌放在胸前，直接放在顶轮、喉轮、心轮就可以了。这就是磕大头。

磕小头：两个膝盖、两个手掌，加上额头，五体投地（必须都要着地），其它的都一样。这样顶礼有一定的功德。

语顶礼、意顶礼随时都可以做。念诵赞叹文、祈祷文，心里忆念上师三宝的功德，属于语顶礼和意顶礼。磕大头和磕小头，属于身顶礼。要如理如法地顶礼，这样才有功德。如果形式上、表法上不是特别如法，也有一定的罪过。顶礼的时候，如果头不正，来世很容易变成歪脖；如果腰不直，来世很容易投生为驼背。其它的还有很多，这是简单的说。如理如法的顶礼，能对治烦恼，尤其是能对治傲慢心。

我们这些人，都有傲慢心，都贡高傲慢。这个罪过非常严重！有的人觉得，自己有钱，有权；有的人觉得，自己有学问，有技术；有的人觉得，自己聪明能干，比谁都强；有的人觉得，自己年轻，长得帅、漂亮。然后觉得自己很了不起，特别傲气，看不起别人。这都是傲慢！

傲慢心的过患非常严重。为什么这么说呢？因为人

有傲慢心，就不能进步。如果你有傲慢心，就说明你没有功德。真有功德、真有学问、真有修养的人，不会有傲慢的。贡高傲慢的人，就是没有学问、没有修养、没有智慧的人。你觉得自己很了不起，比谁都强；你觉得自己很有知识，很有智慧，这样你永远看不到自己的缺点和毛病，也无法能够改变自己。

如果你知道自己有很多错误、缺点、毛病，才能去改正。如果你根本没有感觉到，没有认识到，怎么去改正呢？如果你有傲慢心，看不起他人，你就永远看不到他人的优点和功德，也学不到对方的优点和功德。这样你永远不会有进步。傲慢心就是这样，它能够隐藏、遮蔽他人的功德和优点。

贡高傲慢的人，不会有进步，不会有改变，这个罪过很严重，也很危险。如果你经常做身、口、意的礼拜，慢慢能够降伏这些烦恼。这样，你很快就会改变自己，很快就能解脱成佛。礼拜有不可思议的功德，能忆念上师三宝的功德，能增加对上师三宝的信心。信心有多大，成就有多大；信心有多大，加持有多大。你能得到加持，就能得到不可思议的成就，这是非常不可思议的。

语礼拜，诚心祈祷、赞叹上师三宝，能够得到上师三宝的保佑，能超越、遣除一切修行上、生活上、工作上、身体上的违缘与障碍，这个收获与利益特别大！这么好的方法如果你都不采用，却采用其他的方法，多愚痴啊！

身礼拜最好的效果，能打通任督二脉，打通了任督二脉，大智慧自然就开了，还能消除一定的业障，最起

码也能锻炼身体。曾经阿难尊者请问世尊："一位比丘顶礼佛塔，有何功德？"世尊回答："顶礼一次，最基本的功德，能获得自己身下所压面积直到金刚大地以上所有微尘数量的转轮王位。"身下所压的面积，是无法计算的微尘啊！转轮王不是一般的福报，有些是统治南瞻部洲的，有些是统治三千大千世界的。这是多大的福报啊！这仅仅是做一个身礼拜的功德。

慢慢做，别着急。现在有的人，顶礼都不如法。刚才我讲过，推时，站起来时，都有呼气、吸气，但是不用特意呼、吸。有的人特别执着，呼气的时候声音特别大，让不太了解的人看了，以为他精神有问题呢！有的人磕头的时候，使劲摔，没有这样磕头的。慢慢磕，不要着急，不要追求数量，要注重质量。如理如法地磕一个头，功德、福德都特别大。

一步步地，按照程序，按照传承顶礼：第一、看着庄严；第二、不伤身体；第三、如理如法。

如果猛烈地摔，容易伤身体。有的人，把膝盖都磕肿了，磕破了，哪有这样顶礼的？现在很多人顶礼都不如法。

第二个，供养支。我们修曼茶罗是一种供养，也是积累资粮最好的方法。做供养也不是随随便便的，现在很多人，做供养时非常随便，只是上柱香，摆几个水果，既没有仪轨，也没有观想，这样很难达到效果。做供养首先要观想：尽虚空、遍法界充满了诸佛菩萨、上师三宝，在每一位佛菩萨、上师三宝面前，都有一个自己，每一个自己的周围都站着法界所有众生。自己和一切众

生都手捧珍贵、稀有、不可思议的供品，供养诸佛菩萨、上师三宝。诸佛菩萨、上师三宝微笑着慈悲地看着自己和所有众生。自己和所有众生双手合十，祈请诸佛菩萨、上师三宝加持，愿我等一切众生早日脱离轮回苦海，获得圆满正等觉的果位。

刚才做供养了，然后接着祈请。这时，诸佛菩萨、上师三宝放射出耀眼的光芒，照耀着自己和所有众生，使自己和所有众生消除了一切业障，断尽了一切烦恼和我执，自己和所有众生获得了圆满正等觉的果位。

这就是供养。我们还有供养仪轨和云供咒，通过这些，我们所准备的供品才能清净，遍满虚空，变成诸佛菩萨、善神护法所需要的。通过供养仪轨做供养是最殊胜的。

供养，有实物供养和意幻供养两种。实物供养有财供养、身供养和法供养三种。财供养，是在有条件而且方便的情况下做的供养。如果你没有条件，实在不方便的情况下，不要勉强。有条件而且方便的情况下，把自己最喜欢、最珍爱的物品供养给诸佛菩萨、上师三宝，能对治我们的贪心和吝啬心。

我们都有贪心和吝啬心，舍不得吃，舍不得穿，舍不得用，更舍不得供养、布施。我们通过做供养来修炼自己，慢慢能对治、断除贪心、吝啬心这些烦恼。我们执着的这些，本身就是一种束缚，是一种压力。我们为了获得财富，经历了很多磨难和坎坷。在积累财富和守护财富的过程中，会造很多很多恶业，会感受很多痛苦，也会经受很多坎坷和挫折。最后，到临终的时候，对往

生也会有障碍，因为放不下财富啊！所以，把这些都舍掉，该供养的供养，该布施的布施，这是最好的。

无论是做供养，还是做布施，都是给自己种福田。人都没有智慧！其实做布施，做供养，才是真正的存款。人死了以后，什么也带不走，唯有生前所做的这些善业，才是你能带走的，才是永恒的。但很多人都想不通，没办法。

把自己的身、口、意供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿自己的身、口、意，能成为诸佛菩萨、上师三宝利益众生的工具。这是身、口、意三门供养。然后，你要竭尽全力、全力以赴地替上师三宝弘扬佛法，救度众生。光说没有用，只说不做是欺骗。如果你竭尽全力、全力以赴地做了，但是实在没做到，也没关系。

你能把自己的身、口、意，供养、奉献给诸佛菩萨、上师三宝、父母众生，帮助上师三宝弘扬佛法、救度众生，全力以赴，真心实意，放下私心，放下私事，没有丝毫的自私与自利，这个功德特别大！这样你当下就解脱了，直接就成菩萨了，快成佛了！多大的功德啊！但是人啊，都想不到。

我执我爱、自私自利是一切痛苦的根源。所有的贪嗔痴慢疑等这些烦恼，都来自于我执我爱、自私自利。我们能够供养自己的身、口、意，能替上师三宝弘扬佛法，真心地为一切众生服务，这样能断除我执我爱和自私自利。

法供养。把自己所修的福德、所种的善根、所积的功德，都毫无保留地供养给诸佛菩萨、上师三宝。让这

些福德、功德、善根，成为上师三宝利益众生的资粮。上师三宝的事业就像大海，自己的功德、福德、善根就像一滴水，你把自己的这一滴水，放进上师三宝事业的大海里，你所做的功德、福德和善根也能跟大海成为一体，变成大海那样深广。大海何时能穷尽，你这一滴水何时能穷尽；上师三宝的功德、福德和善根什么时候用完，你的功德、福德和善根什么时候用完。多大的功德啊！谁不愿意做啊？但是很多人都不明理，都不做，都不会做，都做不到。

我们能做法供养，能把自己所有的善根、福德、功德都供养、布施了，这样我们慢慢能断除对修法、对功德的执着与贪恋。对一个真正的修行人来说，功德、福德、善根是最珍贵的，是最不舍得的，是最值得执着与贪恋的。但是执着、贪念这些，也是修行上的一种障碍。

意幻供养。意幻供养是用观想的方法来做供养。意幻供养也可以分三种：意幻财供养、意幻身供养、意幻法供养。意幻财供养，不贪恋天上、人间所有珍贵、稀有、清净、美好的物品。我们在日常的生活当中，对看见的、听见的、想到的财物生起贪念是一种罪过。

我们看见很多大老板、大企业家、富翁，拥有万贯家财，住别墅，开宝马，吃喝玩乐的时候，不应该贪图这些，不应该生起烦恼，应该把这些，供养给诸佛菩萨、上师三宝。这样，第一、能忆念上师三宝的功德；第二、能表示对诸佛菩萨的恭敬；第三、能对治对财物的贪执。人家有福报，这是修来的，我们不应该嫉妒、贪恋，不应该生起不好的念头。应该赞叹、随喜、供养，这叫广结善缘。

人家发财了，有钱了，你嫉妒，说坏话："肯定是来源不好，肯定是骗来的。"在你眼里没有好人，都是坏人，都是骗子；你心里总是想不开、想不通，这都是不应该的。

我们要学习佛和菩萨的行为，不应该有这些贪心，应该随喜、赞叹。因为他们都是我们的父母众生，我们没有为他们做什么，他们就能得到好处，就有这样的福报，我们应该替他们高兴，不应该说坏话。这是人家的福报，你再说也没有用，也阻碍不了；你再贪图也没有用，你没有这个福报，也得不到。

我们以后一定要把这些恶习、这些不好的念头全部断掉。我们为什么要学修这些呢？就是为了逐渐断除这些不好的念头。留着这些恶习有什么好处啊？自己心里还不舒服！应该从内心里为众生高兴，他们能够得到这些福报，多好啊！这就是随喜。这样做一样能得到相同的功德，自己也能开心，这是一种解脱。你嫉妒人家，说人家的坏话，也是一种障碍和压力。心里不痛快，不舒服，这本身就是一种痛苦。我们以后应该赞叹、随喜人家修来的福报。

意幻身供养。看见漂亮的男人或者女人的时候，我们不能有喜爱和贪恋之心，这种贪恋是轮回的根，是一切痛苦的来源。应该把这些美丽的人身都供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿所有的众生都能断除对人身的贪恋。其实不管是男人还是女人，都是三十六种不净物组成的，没有一种是清净的。皮肤、肉、血、内脏，有清净的吗？有可贪恋的吗？没有！

意幻法供养。我们看见、听见他人积累功德和福德的时候，不应该有嫉妒心。一听说某某居士修得好，有成就了，心里就不舒服了，也不随喜。不应该这样，应该随喜、赞叹。佛在经中讲过，随喜他人的功德，自己也一样能得到他人的功德；随喜他人的福德，也一样能得到他人的福德。应该把这些功德、善根、福德都供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿所有的众生都能断除对他人功德和福德的嫉妒之心。你什么也不用做，仅仅是随喜就能得到与他人同样的功德，多好啊！

财供养、身供养、法供养，随时随地都可以做，谁都可以做。如果你实在没有条件做实物供养，可以做意幻供养，这跟实物供养没有区别。但是如果你舍不得实物供养，那就不一定了。做意幻供养应该发自内心地做。

你不是想发财，想赚钱，羡慕人家有钱、有权吗？你为了发财，为了赚钱，经历了多少困苦？付出了多少心血？天天从早到晚，四处奔忙，拼命地想发财，为此不顾一切，连自己的生命都不要了，还发不了财。那你为什么不做布施，不做供养呢？如理如法做供养、布施能让我们积累福德。在世间，我们想要获得升官发财、健康长寿这些人天福报也需要有福德。上供下施都是舍，也可以说都是布施，都是供养。有人说："我没有这个条件，我不方便。"你怎么没有这个条件，怎么不方便呢？意幻供养多方便啊！现在的城市建设的特别美，到处都是花园。各种树、花、水，美丽的建筑，都可以用来做供养。晚上的夜景那么漂亮；那些百货商店、超市里，各种各样的商品，摆得整整齐齐，都是给我们

准备的，可以全部用来做供养。我们可以修舍心，可以将自己所拥有的一切——吃的、穿的、用的，都用来做供养。如果你不做供养，不做布施，那么贪着：贪吃、贪穿、贪喝、贪玩，统统都是造业，都是消耗自己的福报啊！

你的福报是有限的，不是无限的。你不积福，光消福，有一天福报会穷尽的。我们的福报就像一桶水，如果不往里加，光往外取，有一天肯定会用完的。用完了，桶空了，就没有了，渴死了，也没有办法了！你可以用，但是你要往里加。这个桶不是一般的桶，特别神奇，它是你种下的福田，能够增长！我们拥有的这一切——吃的、穿的、用的，都先做供养，后做布施，这样我们不但没有浪费，而且等于又存上了，将来会更多。

人天是福报，也许你认为自己本来就没有福报，没有什么可穷尽的。人身本身就是福报，你能吃、能穿、能用，这也是福报，如果你没有积福，随时都在消福，有一天，你的福报穷尽了，就要堕落恶趣了，要感受恶趣的痛苦了。多可怕啊！

供养、布施非常重要，随时都可以做，这才是积福。可能你觉得东西给人家了，其实不是给人家了，而是给自己种的福田。你种地了，将来可以收获，那个时候会获得更多！你这是存款，利息特别高，存的也不是一般的银行，而是存在了阿赖耶识当中，阿赖耶识是不离开你的，你随时都可以带走，死的时候也可以带走，生生世世都可以带走，这才是永恒的存折。你存在银行里的那个存折，不是永恒的存折，死的时候带不走，还是人

家的。死的时候你还会放不下，放不下也没用。

有一个这样的公案。以前有一个人，他有几块大洋，死的时候他没有放下，死后转生为一条蛇，缠着那几块大洋。放不下财富，就会变成临终时的障碍。这样的公案还有很多。很多人家里有老鼠，经常偷东西，肯定是家人走的时候没有走好，留恋了，转生为傍生了，然后又来到家里。藏区家家户户都有狗。那些狗，都非常负责任，它们拼命地守护家里的财产，一见到生人，就一个劲地叫，甚至冲上去咬。为什么呢？因为它们认为，这个家所有的财产都是它们自己的。大部分狗，都是前世的父母、老祖宗，转生为傍生，来守护家门，守护财产。

有些人积累了很多财产，死了以后，儿女、亲属都互相争，互相抢。这些等你死了以后，都能知道，都能看见。那时候你心里会怎么想？你能想得开，不恨，不怨吗？不可能。真的，太可怜了。你必须全部地断掉、放下这些贪念、执着，放下不是放弃。否则，将来它们会伤害你，一直伤害你。

今天就讲到这里，祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

上师瑜伽（三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们要学习忏悔支。佛在经中讲过很多积累福慧资粮的方法，总结起来就是七支供。所有积累福慧

资粮的方法，都包含在七支供里。昨天，我们学修的是顶礼支和供养支。今天学修忏悔支，就是忏悔自己往昔所有的业障。现在很多人都会说忏悔，也经常说忏悔，但是却不会忏悔。忏悔有方法，只有通过正确的方法忏悔，才能铲除业障。如果没有正确的方法，即使忏悔，也不能铲除业障。

我们要把业障全部铲除。如果相续中还有业障，我们连人天福报都得不到。我们在前面也讲过，业障主要障碍人天福报。业障有烦恼障、所知障和习气障。烦恼障主要障碍摆脱轮回。如果没有断除烦恼障，就不能摆脱轮回，不能超出三界；所知障和习气障主要障碍证得圆满菩提，障碍成佛。罪孽深重的人，不仅今生今世不会得到真正的快乐与幸福，会遇到很多磨难与痛苦，而且来世还要堕落恶趣，感受恶趣的痛苦：要么是转生为傍生，要么是转生为饿鬼，要么是堕落地狱，连人天福报都得不到。

我们要仔细观察：自己有没有造业，对所造的业有没有忏悔，业障有没有消尽。如果没有的话，一定要统统地忏悔！人的生命是无常的，死期是不定的。尤其现在是末法时期，天灾、人祸不断发生，什么时候死，谁也说不定。末法时期众生的生命非常脆弱，说死就死，一点点也没有保障。可是有的人还满不在乎，还很稳定，一点也不着急、不害怕。

我们有时还不如一些动物。有些动物有时候也知道自己的生命有危险，也知道自己要死了，它们都会为此做准备。我们怎么还不注意，不做准备呢？明明知道会

死，也知道死期是不定的，但是一点点也不在意、不准备、不害怕。有一种最愚笨的动物，猎人向它射毒箭时，它不知道跑，被射中了，才知道害怕，才想起来跑，但是已经晚了，跑不了了，害怕、着急也没有什么用了！我们有时候跟这种动物一样。

我跟大家讲过，我们不能逃脱死亡，但是可以为此做好准备！我们到临终的时候，真能利益、帮助我们的，只有自己所积累的善根、功德和福德。除了这些以外，什么也帮助不了、救度不了我们。再怎样贪恋、执着家庭、财产也没用，到时候什么也带不走。

如果你造恶业了，没有忏悔，突然死了，就要堕落恶趣，感受恶趣的痛苦。我们在前面讲六道轮回痛苦的时候，讲得清清楚楚，现在大家都应该知道了。这些都是事实，都是实话，不是佛给我们讲故事，不是佛吓唬我们。佛讲的是因果，因果是不会有任何差错的。对我们以前所造的罪业要统统地忏悔，这个非常重要。我跟你们说过，忏悔心、感恩心，这都是不许忘掉、不许失去的东西。

任何时候都要有一颗感恩心、忏悔心，这样你的修行一定会有一个飞跃，会有飞快的进步，一定会很快证得圆满。如果我们没有感恩心、忏悔心，学法、修行，再精进，再努力，也是白费，我们不可能解脱，也不可能有任何成就。我们没有成佛、断证没有圆满之前，都要忏悔。佛法不离忏悔，修行不离忏悔。任何时候都要忏悔，有一个忏悔心非常重要。

忏悔就是在诸佛菩萨面前认错、改错。对我们凡夫

来说，犯错很正常，但是不认错、不改错，这是错上加错，大错特错，这种人没法救了。我们不能这样！虽然我们都是凡夫，一定会犯错，但是我们一定要承认错误，改正错误。改正错误有过程，我们逐渐改，一定能彻底改掉这些错误。

开悟、成就，是所有学佛人追求的、渴望得到的。开悟有很多种，成就也有很多种。总的来说，发现自己的错误，就是开悟；改正自己的错误，就是成就。发现所有的错误，叫彻悟；改掉了所有的错误，就是圆满。那个时候才是无缺无漏，才是十全十美，才是真正的完美！

忏悔有忏悔的方法，不是随随便便的。但我们现在做忏悔，非常随便！“我错了，忏悔；我造业了，忏悔；我不对了，忏悔……”就这样忏悔完了。你说忏悔，业障就忏掉了？你说没有，业障就都没有了？哪有那么容易？我在前面跟大家讲过，忏悔有方法，要具足很多条件。如果条件没有具足的话，只是在嘴上说忏悔，你说一千遍、一亿遍也没有用，一点用处都没有。如果要忏悔，最好有大中观、大手印、大圆满这些高的见解；其次，就是有慈悲心和菩提心，或者在生起次第和圆满次第的基础上忏悔；最起码具足四种对治力，如果连四种对治力都没有，你就别想忏悔了，根本无法铲除业障！

做忏悔的时候也是，一定要观想、忆念，而且必须是发自内心的。这个非常重要。发自内心地观想：尽虚空、遍法界充满了诸佛菩萨。诸佛菩萨到处都有，《普贤行愿品》里说：“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”

在每一个诸佛菩萨、上师三宝面前，都跪着一个自己（自己的身体也能幻化）。在自己的周围，跪满了法界一切有情众生。你就这样观想，缘起不可思议。为什么这么想呢？任何时候都不能忘记父母众生的恩德。所有的父母众生和自己一起，向诸佛菩萨、上师三宝，诚心诚意地发露忏悔自己往昔做过的所有罪业。

有的罪业我们能回忆起来，有的罪业我们回忆不起来。能回忆起来的，最好回忆；回忆不起来的，上师三宝、诸佛菩萨也都知道。在他们的眼里，我们所做的恶行、做坏事的时间与地点，都一清二楚，我们想隐瞒也隐瞒不了。我们应该在上师三宝面前有一颗羞愧心，自己都做过一些什么恶行，应该不覆不藏，全部发露忏悔。这就是四种对治力中的第一个——所依对治力。

在上师三宝面前，我们内心特别愧疚，就像不小心服毒药了，现在发现了，心里特别害怕、后悔。同样，对往昔所造的恶业，有一颗强烈的追悔之心，这才是厌患对治力，这是四种对治力其中的第二个。

第三个是返回对治力。在诸佛菩萨、上师三宝面前，我们发誓、发愿：从今以后再也不造这些恶业。这个决心是返回对治力。有这个决心，我们才能彻底返回，彻底弥补，彻底恢复当初的状态。如果没有这个决心，我们忏悔做得再好、再如法，只能减轻罪业，不能彻底恢复。如果我们还想继续犯戒，继续造业，那就不是真心忏悔了，就不能彻底恢复了。

如果你还想继续造业、犯戒，还有这个想法，就说明你不是真心忏悔。如果你是真心忏悔的话，还能有这

些念头吗？刚才服毒药了，现在抢救过来了，但是我断不了这个，以后还要喝。你能有这个心吗？不可能吧？

知道善、恶的标准也非常重要。现在很多人，说起来很容易："我心地非常善良，从来不造恶业。"说得容易，你是这种人吗？我很怀疑。什么叫善、恶？善、恶的标准在哪里？你都不知道。所以你认为是善的，不一定是善；你认为是恶的，不一定是恶。在因果面前，在上师三宝面前，你就像个盲人。

我们学佛、修行，应该知道善、恶的标准。我们学什么？就要学善、恶的标准。我们知道了善、恶的标准，然后再去取舍善恶因果。根本不知道善、恶的标准，不知道什么是善，什么是恶，你怎么去取舍呢？这是个非常严重、非常普遍的问题！我看很多人都有这个毛病。

我们为什么要研究佛经？为什么要思维佛讲的这些道理呢？因为如果没有佛的教言，没有佛的引导，我们根本分辨不出来什么是善，什么是恶。一般的善、恶的标准，也可以说大乘、小乘，显、密共同的善、恶的标准是：因贪心、嗔恨心，在愚痴的状态中，所做的一切都是恶；在不贪、不嗔恨、不愚痴的状态中，所做的一切都是善。这也可以说是共同的善、恶标准，也可以说是基本的善、恶标准。除此以外，小乘、大乘，显宗、密宗，都有各自的善、恶标准。你修行的层次越高，善、恶的标准就越高。

小乘里讲，贪恋世间，为了世间八法，所做的一切都是恶。小乘非常反对贪恋世间，特别强调出离心，出离心是断除对世间的贪恋。对世间八法、名闻利养有贪

图就是恶。为了世间八法，为了健康、长寿，为了名利，烧香，磕头，拜佛，都是造恶业。为了解脱，为了摆脱轮回，为了出世间，所做的一切都是善。

大乘里反对自私自利。因为自私自利心，所做的一切都是恶。为了自己能够摆脱轮回，逃脱三界，所做的一切都是恶。大乘的要求高，要完全为众生。为了众生的利益，所做的一切都是善，包括杀生、偷盗，都有可能是善业。我们为了众生应酬，为了众生经营，为了众生的利益做事情，不会有罪过。但是现在很多人都是找借口："我是为了众生，为了上师三宝。"你首先一定要把这个"我"忘掉，不能有私心杂念。有丝毫的私心杂念，都不是纯善，也许会造业。你真不为自己，真没有私心，真是为了利益众生，为了上师三宝的弘法利生事业，那你去应酬吧，去经营吧，去当官吧！该吃吃，该喝喝，该做做，不会有罪过。

密宗里一切都要观为清净圆满，强调大光明。什么叫大光明？所有有形状的色身，都是佛圆满的报身；所有我们能听到的声音，都是真言、咒语；所有的思想、概念，想法、念头，都是圆满智慧。这叫大光明的境界。如果有不清净、不干净、不圆满的念头，说他人的好或坏，心里想他人的善或恶，有分别和执着，有凡夫的思想、看法和做法，都是造业！一切观为清净圆满，五种圆满是基础。

有的人也许不爱听，因为做不到。我说了，如果要修密法，就一定要做到。有些人听了，心里可能不高兴。不高兴也是这样。你研究一下那些续部、那些比较复杂

的仪轨，里面讲得很清楚。我们在藏区，经常在庙里闭关修行，都是以五种圆满为基础，两个次第为方法。在五种圆满的基础上，通过两个次第才能成就。你虽然还没有证悟、开悟，但是你要相信，诸法本身都是清净、圆满的。你自己现在看见的、听见的、感觉到的不好和不清净的东西，都是自己的业障与烦恼。你看，这种纯善，要求就高了。

修密法的人，不是一般的根基，而是大根基。真能学修密法，离佛不远了，快成佛了！小乘、大乘，显宗、密宗，都一样，都是一个目标、一个方向，但是采取的方法不同：有的是步行，有的是坐汽车，有的是坐火车，有的是坐飞机。但是，如果你坐飞机，就要有条件，你要买机票就要有钱。如果我们要去拉萨，但是只有几百块钱，那就没办法了，你只能坐火车，或者坐汽车去；如果你有几千块钱，那就没有问题了，可以直接去买一张机票，坐飞机几个小时就到了；如果连几百块钱也没有，或者连一分钱也没有，你就得步行了。步行肯定会非常困难，要经过很多磨难和坎坷，白天要讨饭，晚上没有地方住，要过河、翻山，很麻烦啊！

都是同一个目标、同一个方向，但是朝这个方向走，达到这个目标，我们采取的行动、手段和方法肯定不同。修密法就如同坐飞机，非常快、方便，还什么也不用带，飞机上什么都有。渴了有喝的，饿了有吃的，能快速地把你送到目的地，多好啊！

修密法，成就很快，但是得有条件。你能不能将一切都观为清净？虽然你现在没有那么高的见解，但是只

要你相信就行。续部里讲得清清楚楚，如果你对密法里讲的这个道理，没有丝毫的怀疑，真能深信了，就等于有机票了，差不多快到了。

修行的层次不同，善恶的标准也不一样。我今天在这里是简单讲的，仔细讲就多了。所以说，没那么简单，没那么容易，不要自欺欺人。你认为自己做善事了，你认为自己行善、断恶了，你认为自己很了不起，其实你什么也不是。你没有行善，而是造业了，结果要感受果报。因为你不懂，不明理，所以就不用承担后果了？不可能！哪有这个道理啊？如果是这样的话，干脆什么也不学，什么也不明白就好了。

我们不能造业。如果造业了，就要统统忏悔，消除业障，这非常重要。否则业障现前的时候谁也代替不了，只能自作自受，自己承担恶果。

我们为了消业所念的咒语、佛号、经文，种这些善根，做这些善事，都属于现行对治力。刚才我们在诸佛菩萨面前做忏悔，向诸佛菩萨请求加持，诸佛菩萨微笑着，周身发光，照耀自己和一切众生，消除自己和一切众生的业障，自己和一切众生的身、口、意都得以清净，这都属于现行对治力。四种对治力是最起码的，连四种对治力都没有，消业很难啊！

不造业是最好的，既然造业了，就要统统地忏悔。忏悔的时候，一定要如理如法。如果忏悔不如法，不到位，不起作用。百字明、金刚萨埵除障法，都是消除业障最最殊胜的方法。我们天天念诵二十一遍或者一百零八遍金刚萨埵百字明，是为了什么？就是为了消业。我

们现在还是凡夫，一天肯定会造很多很多业，也许每时每刻都在造业，每一个起心动念都在造业，所以我们非常需要忏悔。

每天念诵二十一遍或者一百零八遍百字明，是必不可少的。我们证悟、开悟以后，修行上有一定成就以后，才能做到不造业。之前都会造业，所以都需要忏悔。

忏悔的时间越快越好，不能一拖再拖。时间延续得越长，业障越不好消除。最好不要过夜，其次不要过月，最差也不要过年，过年以后再忏悔是很难的。这就是忏悔业障。

第四支是随喜功德支。我们都会说随喜，这个随喜，那个也随喜。但大部分都是在口头上，不是发自内心的。真正的随喜，是内心的一种欢喜，不是光嘴上的这些花言巧语。当听到、看到、想到别人做善业了，做功德了，种善根了，积福德了，从心里感到非常的欢喜，非常的高兴，非常的赞叹，这才是真正的随喜啊！

我们平时做随喜的时候，也要观想。观想诸佛菩萨遍满虚空法界，每一个诸佛菩萨面前都有一个自己，自己的身边跪满了家亲眷属、冤亲债主等一切众生。他们同自己一样，双手合十，跪在诸佛菩萨面前，默默地观想。用极大的欢喜心，诚心诚意地随喜十方世界的声闻、缘觉以及一切如来菩萨所做的功德、福德、善根。下决心自己要像诸佛菩萨、上师三宝一样，断除一切障碍，证悟法界真理，勇猛地、坚持不懈地为一切众生而奉献自己。同时也在心中祈请：愿所有的众生都能早日消除嫉妒心、傲慢心，对他人的所有功德和福德，时时刻刻

生起欢喜心。这时，诸佛菩萨、上师三宝微笑着从周身放射出五颜六色的光芒，加持我等一切众生消除业障，证得了无上正等觉的果位。这就是随喜。

我们可以随喜所有诸佛菩萨、声闻、缘觉以及凡夫所做的功德、善根和福德。如果我们能够从心里生起欢喜心，从心里赞叹与随喜，也能得到同样的功德、福德和善根。

佛菩萨、声闻、缘觉那些圣者有很多无漏的功德，然而我们现在是凡夫，随喜他们的时候，很难得到那些无漏的功德，但是也能得到一些有漏的功德。“无漏的功德”是有智慧的摄持所能得到的功德，“有漏的功德”是没有智慧的摄持所能得到的功德。我们一般的凡夫还没有开悟，没有无漏的智慧的摄持，所以得不到无漏的功德。一说“随喜能得到同样的功德”，很多人就会生起怀疑。我们一随喜，就能得到无漏的功德、福德、善根，这不一定；但是我们能得到一些有漏的功德、福德、善根。这个要知道。我们随喜其他凡夫所做的功德、福德、善根，我们同样也能获得这些。我们什么也没有做，什么也没有付出，仅仅随喜，就能得到同样的功德、善根、福德。多好啊！多么殊胜！谁不愿意做啊？

以前佛在世的时候，胜光王迎请世尊及他的眷属，供养一切受用，持续好几个月。当时有一位乞丐知道了以后，心里非常欢喜。他心想：胜光王前世肯定做过很多善根和福德，今世才有这么大的福报。他今生今世还能做功德、福德，将来会更有福报。于是心里非常随喜赞叹，真正生起了欢喜心。佛当天做回向的时候，把胜

光王叫来问道：“你今天所做的这些福德、善根，是回向给你，还是回向给比你善根更深厚、福德更广大的众生呢？”胜光王说：“如果有比我福德还广大的人，那当然要回向给他了。”佛陀就念那个乞丐的名字做了回向。

胜光王不明白，就问佛：“为什么他的功德、福德比我所做的功德还广大呢？”佛跟他讲：“你虽然做功德，积福德了，但是你同时也有傲慢、嫉妒等很多烦恼掺杂着，不清净了。那个乞丐，他没有这些烦恼，他所发的心非常纯净，他随喜的功德远远超过了你所做的功德。”

连续好几天佛都这样回向，胜光王想不开，就把很多大臣都叫来了，跟他们说：“这样下去可不行，你们想一想，有没有什么好办法，把功德回向给我？”有个大臣出了个主意：“如果明天那个乞丐再来讨饭的时候，我们就惹他烦恼，让他生气，他的功德没有了，就可以回向给你了。”

第二天，那个乞丐来讨饭的时候，国王没有布施给他，而是把他赶走了，那个乞丐就生起了嗔恨心。然后佛就说：“乞丐一生气，功德就没有了，现在可以以你的名字做回向了。”于是就念了胜光王的名字做了回向。

随喜的功德特别大，但是生起嗔恨心的罪过也非常严重！在没有生起嗔恨心的时候，乞丐随喜就有那么大的功德；一旦生起了嗔恨心，所有的功德就都没有了。我为什么讲这个公案呢？这里面有很多含义。乞丐在随喜的时候，真正生起了欢喜心，这个功德远远超过了胜

光王所做的这些功德。但是生起嗔恨心的罪过也非常可怕，那么大的功德，一下子就毁灭了。

随喜的时候，心一定要纯正。我们现在都是让大家随喜这个，随喜那个。比如，今天放生让大家随喜，明天印书也让大家随喜，这是给大家机会。有的人不珍惜，那就没办法了。这是积福的机会，是种善根的机会，是做功德的机会。如果你不珍惜，这是你自己的损失；有的人也随喜，但是不太如法，只是为了面子，心里不想拿那么多钱，但是不好意思，怕别人笑话，怕别人看不起。为了面子，人什么事都能做得出来。为了面子而随喜，没有功德。我希望你们不要这样。

随喜不是收费用，不是让你捐款，而是让你种福田，给你自己做功德。一定要珍惜。随喜时，你可以有多少拿多少，不要勉强。如果没有条件，不方便，可以一分钱也不拿，心里随喜就行。如果有条件，这就是机会，不要错过。一分钱、一角钱也不少，不要不好意思。有些人觉得我拿一分钱，拿一角钱，拿一块钱，不好意思，怕别人笑话。没什么不好意思的。别人笑话你，那是他不懂因果，不懂佛理，这是他自己的事，是他自己造业。你因为这个而不随喜，是你自己不懂因果，不懂佛理，是你自己造业。所以，如果你发心清净了，随喜的越多越好。如果你发心不清净，拿多少也没有用。

我们看看，自己能不能发自内心地随喜。能拿多少就拿多少，能随喜多少就随喜多少。这都是真正的种福田，将来你有收成啊！这都是真正的存款，阿赖耶识这个银行，利润特别高，将来你可以获取很多。根据自己

的条件随喜，不要太执着，不要太勉强。你太执着、太勉强地做供养、布施或者随喜，都不是纯善，没有多大的意义，甚至还会造业。不要这样，一切随缘。

不管是供养，还是布施，都有很多种。财布施、法布施、力布施，可以是实物布施，也可以是意幻布施，不是必须要拿很多东西或者很多钱做布施。如果你不方便，或者没有这个条件，你可以不拿一分钱，只在心里随喜就行。如果自己有条件，但是没拿，也不要不好意思，不要为了面子，为了一些暂时的利益而拿钱随喜。你可以发自内心地为众生、为解脱成佛随喜。佛曾经说过，三千大千世界及须弥山都能衡量出大小，但诚心随喜的功德，却是无法衡量的。真正的随喜，是一颗欢喜之心，这个一定要弄明白。这是随喜支。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

上师瑜伽（四）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们依然学习《普贤行愿品》里的《七支供》。所有积累福慧资粮的方法，都包含在《七支供》里。前几天我们讲了顶礼支、供养支、忏悔支和随喜支，今天讲请转法轮支。

请转法轮非常殊胜。首先在心里这样默念、观想：尽虚空、遍法界充满了诸佛菩萨、上师三宝，在每位佛菩萨、上师三宝面前都有一个自己，自己的身边站满了

家亲眷属、冤亲债主等一切众生。自己和一切众生手里都拿着右旋海螺、千辐法轮等各种珍宝，来供养一切佛菩萨、上师、善知识、人天导师。供养之后跪下，双手合十，祈求诸佛菩萨、上师、善知识广转法轮，开示人天解脱大道，杜绝恶趣等罪恶之门；愿一切有情父母众生都能得到与自己相应的法要，精进修持佛法，最终都能达到究竟的境地。这个时候，一切诸佛菩萨、上师三宝，微笑着从周身放射出五颜六色的光芒，普照我等一切众生。自己和一切众生也都得到了相应的法要，最后证得了圆满的佛果。

在诸佛菩萨、上师、善知识面前，我们应该经常修持请转法轮。诸佛菩萨、上师、善知识是慈悲的，一定会满我们的愿。他们只有广转法轮了，才能遣除世间的黑暗，才能治疗我们这些众生身心上的疾病。如果我们能经常修持请转法轮，慢慢地就能遣除自己的无明、愚痴，能开悟、证悟，达到智慧圆满。

有时候众生非常愚痴、颠倒，他们不明白、不了解佛法，而且还诽谤佛法。在这样的情况下，诸佛菩萨、上师、善知识有时候也会默然无语，不传法，不转法轮。我们在诸佛菩萨、上师、善知识面前经常为众生请求辗转法轮，这里有很多含义：第一、诸佛菩萨、上师、善知识非常慈悲，不会让我们失望，一定会满我们的愿；第二、有时候为了让众生重视甘露妙法，他们不随便的讲法、传法。如果通过请求才讲法、传法，众生就会重视，这也是对佛法的一种恭敬。佛法非常珍贵，不是随随便便就能得到的，这里有很多含义，大家要明白这些。

我们为什么天天念诵《请法偈》呢？也有这样的原因。

我们的本师释迦牟尼佛在印度菩提树下成道的时候，知道众生愚痴、颠倒，不能体悟佛法的甚深道理，更不懂得珍惜法宝，于是默然无语，七七四十九天没有讲经说法，没有转法轮。梵天王和帝释王等很多天人知道这个情况后，一同来向佛陀供养海螺和法轮，经几次祈请，最后佛才答应辗转法轮。这是对殊胜而稀有的佛法的一种恭敬；也因为众生愚痴、颠倒，很难体悟佛法，不会珍惜佛法。

我现在天天给大家讲法，你们有时候也不知道珍惜。凡夫就是这样，不知道什么是正法，也不知道什么才能真正能利益到自己。愚痴，颠倒，不会分辨，不会选择，为了世间的琐事而把闻法、修法放在一边，这就是轻视佛法、不珍惜佛法。尤其是末法时期，难得有这样稀有的正法。而末法时期的众生，业障深重，福慧浅薄，不懂佛理，不会珍惜。你们可以看看，哪也没有这么好的机会，哪也没有这么纯正的法要。大家一定要珍惜。

末法时期，法弱魔强，往后众生业力越来越大，邪知邪见会风行世间。众生蒙昧无知，只追求饮食、玩乐、衣饰、财产，只知道吃喝玩乐，不知道有解脱之道。即使是进了佛门，也感到迷惑不安，无所适从，更没有辗转法轮的能力。我们应该请求诸佛菩萨、上师、善知识辗转法轮，救度末法时期的众生。我们自己没有能力辗转法轮，救度众生，但是我们可以向诸佛菩萨请求，这样诸佛菩萨就能辗转法轮，饶益众生。

尤其是我们现在要注意，在我们了解的情况下，如果自己身边有这样具德的上师或者善知识，没有讲经说法，我们应该为众生，请求他们弘扬佛法，请他们遣除末法时期的五浊黑暗。尤其是你听到、见到有些大德高僧因为某种原因没有讲经说法，你应该尽心尽力地去为众生多次地请求。

通过请转法轮，能消除无始劫以来的谤法罪等很多罪业。我们今生今世可能没有诽谤过佛法，但是我们很多生生世世当中肯定犯过谤法罪。犯了谤法罪，就不能往生净土，更不能即身成佛。向上师、善知识请求传讲佛法，能积累很多功德和福德，能种下很多善根，能遣除自己的无明愚痴，慢慢也能开悟、证悟。

佛法可以分为两乘：大乘和小乘。小乘包括声闻乘、缘觉乘，大乘包括菩萨乘、金刚乘；也可以分为三乘：小乘、波罗蜜乘和金刚乘；也可以分四乘：人天乘、小乘、波罗蜜乘和金刚乘；有时候分九乘，尤其是宁玛派，将佛法分为九乘：显教三乘、外密三乘、内密三乘。显教三乘是声闻乘、缘觉乘、菩萨乘（波罗蜜乘）；外密三乘包括事部、行部、瑜伽部；内密三乘指玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。阿底瑜伽是最高境界，第九乘就是大圆满。

上面所讲的是《七支供》之请转法轮支。

第六支，祈请不入涅槃支。观修的时候，首先观想：尽虚空、遍法界所有的佛国刹土中，那些已经完成利益众生事业的诸佛菩萨、上师、善知识准备要趋入涅槃。在他们的面前都有一个自己，自己周围站满了一切有情

父母众生，手里都拿着不可思议的供品，供养诸佛菩萨、上师、善知识，然后跪在他们面前，双手合十，恳切劝请他们不入涅槃，长久住世，广转法轮。然后发愿：第一，愿佛法的光芒照亮世界每一个角落；第二，愿所有的众生都能得到暂时和究竟的利乐。诸佛菩萨、上师、善知识慈悲地答应了，不入涅槃，继续饶益众生，满足了自己和众生的愿望。心里这样忆念，进行意幻供养。

我们见不到那些诸佛菩萨、上师、善知识，但是他们能看得见、听得见我们的祈请。因为诸佛菩萨、上师、善知识们无处不在，哪里都有，无所不能，什么都能看见，什么都能听见，什么都能了知。我们怎么想的，怎么做的，怎么说的，他们都一清二楚。他们慈悲，只为众生，不为自己，他们一定会满我们的愿，不会让我们失望。这样，我们就做了一件大事。一位佛菩萨或者一位善知识，不入涅槃，不用说住世很多年、很长时间，哪怕是多住世一天一夜，也能饶益很多很多众生。

释迦牟尼佛告诉阿难，自己要趋入涅槃的时候，魔王堵住了阿难的耳朵，因此阿难不知道佛要趋入涅槃。但是有位珍达居士听见了，于是他跪在世尊面前，真心实意地恳切劝请世尊不入涅槃。为了满珍达居士的愿，佛推迟了三个月才趋入涅槃，这期间也利益了无数的众生。我们现在也要经常这样观修，诸佛菩萨、上师、善知识们就会知道我们的心愿。

如果在我们身边有这样的情况，当我们知道大德高僧、上师、善知识们要圆寂或者要趋入涅槃的时候，不应该等待，应该到他们身边去，请求他们不入涅槃，愿

他们长久住世，常转法轮。我们为这些大德高僧、上师、善知识大量地放生，念诵经文，一心祈祷，这样也有一定的好处。我们的根本上师法王如意宝也说过，本来自己只能活到六十七岁，但是依靠弟子们大量放生、念经、祈祷的善根，已经使上师的生命延长了。

我们自己虽然没有辗转法轮的能力，但是可以祈请这些大德高僧长久住世、常转法轮。这样能利益无数的众生，这也是饶益众生、弘扬佛法的菩萨行。我们是为众生这样做的，但实际上也是升华自己，提高自己，积累自己的福德资粮和智慧资粮，最终让自己圆成佛果。

我们在日常的修法当中，经常忽略请求不入涅槃、请转法轮这些修法。不能轻视这些修法。佛为什么把这两个修法都加在《七支供》里呢？因为这些修法有不可思议的功德，能积累无量无际的善根和福德。佛陀非常重视这七种修法，包括请转法轮和请求不入涅槃。我们随时都可以观修。如果实际生活中遇到了这样的情况，就要尽心尽力地，在实际行动上去做。诸佛菩萨、上师、善知识们一定会满我们的愿，因此我们也能为佛教、为众生做出很大的贡献。

在佛菩萨、具德的上师、善知识面前，人人都是平等的。每一个众生都特别有“面子”，你去请求不入涅槃、广转法轮，他们一定会满你的愿。众生都是平等的，谁求谁得，谁修谁得，不修不得。所以要好好修！

第七支，回向支。所有的功德、福德和善根，都要做回向。

如果没有做回向或者回向不如法，有很大的过失：

第一、所有的功德、善根、福德，都不能达到圆满；第二、这些功德、善根、福德的果报，享受一两次就会穷尽，不能增长；第三、这些功德、福德、善根不稳定，万一有什么不好的念头，这些功德、福德、善根就立即会毁灭、消失。比如说在相续中生起邪见、嗔恨心，或者到处宣扬自己所做的功德，站着说，坐着讲，这个功德很快就会消失；第四、回向不正确、不如法也有很大的过失。比如你今天做功德了，只回向给自己的儿子，愿他做生意能够顺利，这就是不正确的回向，自己所做的这个功德很快就会毁坏、消失。

那么怎样回向最好呢？做完功德、善根和福德要立即回向，越快越好。这样，第一、功德能够达到圆满；第二、功德能够增长，像存款一样；第三、功德不能毁坏，能保存起来。有的人认为，一天做一次回向就行了吧？也行，但是你能把握住吗？一天二十四小时之内，万一生起邪见或者生起嗔恨心，这个功德就会立即毁坏、消失。

做回向时，回向给某某众生或冤亲债主也可以，但是最好回向给一切众生，回向给菩提。如果回向给一切众生，众生是无量无边的，你的功德也能变得无量无边。如果回向给某某众生或者冤亲债主，这个发心小，对境众生少，你所做的功德、福德也会变得微小。应该回向给一切众生，愿一切众生能够离苦得乐，证得圆满佛果；或者回向给菩提，愿此功德成为一切众生获得无上正等觉的因缘；或者回向给自己，自己要为众生成佛，愿此功德成为自己为众生成佛的因缘。回向给一切众生，回

向给菩提，这都是正确的回向。这样回向，我们的功德就会变得无量无边，所做的功德、福德、善根的果报，直至菩提都不会穷尽，不会有消失的时候，一直能够增长，能够存留住。

功德回向的时候，我们应该观想：十方世界中充满了诸佛菩萨、上师三宝，每位上师三宝的面前都跪着一个自己，自己的身边跪满了法界一切众生。双手合十，诚心诚意地在诸佛菩萨、上师三宝面前，把自己所做的功德和所积的福德，毫无保留地回向给家亲眷属、冤亲债主等一切众生，愿一切众生都能得到现世所需要的安乐，最终都能得到究竟圆满、无上正等觉的果位。这个时候，诸佛菩萨微笑着从周身放射出五颜六色的光芒，普照我等一切众生，使我等一切众生得到了不可思议的加持，获得了暂时和究竟的安乐。在诸佛菩萨、上师、善知识面前做回向，这是最好、最究竟的回向。

我们做回向的时候，最好有证悟三轮体空的智慧的摄持，就是三轮体空的回向。三轮，是指回向者自己、所回向的善根、回向的对境。三轮都观为空性，站在性空妙有的角度来做回向，这是最殊胜、最圆满的回向。但是我们现在还没有证悟空性，没有证悟三轮体空的智慧，所以不能做到这样回向。这个时候，我们可以做相似三轮体空的回向。就是过去、现在、未来诸佛怎样回向，我也怎样回向；上师怎样回向，我也怎样回向。

《普贤行愿品》里有这样一句：“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。”还有一句：“三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿。我今

回向诸善根，为得普贤殊胜行。”我们通过这两句回向也行，这就是相似三轮体空的回向。三个殊胜中就包括后行回向殊胜。

功德回向非常重要，这样功德才能圆满，才能存留住，才能随时增长，直至菩提。现在我们也做回向，但是很多时候都不如法。在时间充足的情况下，我们应该通过《普贤行愿品》、《大圆满愿文》做回向。如果没有那么多的时间，我们可以通过《普贤行愿品》里的两个偈子做回向，也可以通过其他的回向文做回向。早课里有早课的回向文，晚课里有晚课回向文，每个修法里都有各自的回向文，我们可以通过这些回向文和回向偈做回向，不要随随便便的回向。

现在有些人做回向，自己随便编，随便说。在藏地也有这样的，尤其是年龄比较大的一些老太太都爱自己编。她们天天转转经轮、绕佛、念咒，自己编回向，编发愿：“回向给我的冤亲债主，回向给我接触过的、听过的……”说了半天都不到位。这都不是真言，都没有力量。我们在喇荣学修的时候，上师法王如意宝也非常反对这种修法。任何时候都应该按照佛经，通过仪轨、偈颂来发愿回向，不要自己编。

这些仪轨、偈颂都是佛、高僧大德们著的，都是真言：第一、清净，第二、圆满。我们是佛、高僧大德的追随者，应该跟他们相应，他们怎么回向，我们怎么回向。不应该自己编，否则，不一定能达到清净，达到圆满。不清净、不圆满的回向是不如法的，这样做回向也没有什么意义。按照这些仪轨、偈颂发愿或回向，是最

如法、最可靠的。

现在很多人，做供养也很随便，烧几支香、摆几个供品就完事了。哪有这样做供养的啊？我在前面讲得一清二楚，你们都要弄明白。如果达不到效果，这么做供养都是浪费。磕头也是，都非常随便，爱怎么磕就怎么磕，忏悔、随喜也都随便。都会说："随喜、随喜"，"忏悔、忏悔，我错了，这就行了吧？"是，忏悔就行了，但是你不会忏悔，没有忏悔啊！这叫鹦鹉学舌！

鹦鹉什么都不知道，你教它："你好"，它也会说："你好"；你教它："Hello"，它也会说："Hello"，你教它解释："Hello 是你好的意思"，它也会说："Hello 是你好的意思"，但是它还是没有明白"你好"是什么意思。

回向也是，一说功德要回向，都舍得，都特别大方。应该是功德、福德第一重要，生命第二重要，财产第三重要。但是我们现在都颠倒了：钱财第一重要，生命第二重要，功德第三重要。就好比有三样东西：一个是真正的如意宝，一个是一般的财物，一个是馒头。有人不知道如意宝珍贵，而把馒头看得特别重，因为他只认识馒头，不认识真正的如意宝。有人来要一样东西，他肯定会把如意宝送给对方，这个时候他特别大方，特别舍得。

做供养、布施是最难的。对于一个有修行、有智慧的人来说，自己的功德、善根、福德是最珍贵的。其次是生命，最后才是钱财。但是现在我们这些人正好是颠倒的：为了钱财，可以舍弃生命；为了赚钱、发财，可

以不择手段。一说功德回向，都特别大方、随便，答应得特别痛快。实际上还是没有认识到。真正认识到了，这些功德、福德、善根，才是真正的如意宝，它生生世世都能让我们快乐、幸福，圆满我们所有的愿望。

七支供的修法非常重要，早课、晚课、会供、受戒等修法仪轨里都有七支供的修法。这么好的法宝，希望大家都能珍惜，认真老实地学修七支供，一定要发自内心地按照我给大家讲的方法去观修，这样你们会得到不可思议的功德和福德，会获得不可思议的加持。

我们在诸佛菩萨、根本上师以及所有的上师、善知识面前修了一遍七支供以后，接下来就要在诸佛菩萨、上师、善知识面前专心地祈祷加持。什么叫专心？心不散乱，一心一意，诚心诚意，不三心二意，这叫专心。从无始劫以来到现在，在流转轮回的过程中，我们经历过很多磨难，感受过很多无法言喻的痛苦。我们现在只有一个皈依处、一个怙主，就是诸佛菩萨、上师、善知识，我们要恳求他们，进而获得他们的加持。

现在我们非常幸运，能够遇到上师三宝，遇到正法，遇到具德的上师，我们不能错过这个机会，一定要在他们面前请求加持，请他们遣除我们的业障、烦恼、无明、愚痴、颠倒："我唯一的皈依处、唯一的怙主，从今以后，我一心一意、诚心诚意，任何时候都依赖你们，祈祷你们，纵遇命难也不舍弃你们，一切听从你们的安排！"这样祈祷和发愿，上师三宝一定会悲悯摄受、加持我们，他们放射出光芒，普照我等众生，遣除我们的业障、烦恼障等障碍。这是专心祈祷。

最后，从上师那里接受四灌顶。灌顶非常重要，得到灌顶能令我们的相续成熟，使我们真正能够进入本具的坛城或者诸佛菩萨的坛城。灌顶分三种：基灌顶、道灌顶和果灌顶。基灌顶是指你刚进入密乘，上师带你进入坛城的时候，给你的四种灌顶，这是基灌顶；道灌顶是指我们在修法的过程中，通过上师瑜伽或者其他修法，从上师那里受的四种灌顶。四种灌顶时时刻刻都可以受；果灌顶是我们修到十地菩萨，最后要断除最微小的习气障的时候，上师就会给我们灌四种顶，这种灌顶叫果灌顶。通过这种灌顶，我们就能够得到真正的无上正等觉的果位——佛果，所以叫果灌顶。我们现在通过修上师瑜伽而受的四种灌顶，属于是道灌顶。

上师的顶轮、喉轮、心轮有“嗡啊吽”三种字，白色的“嗡”字，红色的“啊”字，蓝色的“吽”字放射出光芒，融入自己的顶轮、喉轮、心轮，消除自己身、口、意的业障，自己的身、口、意变成三金刚，自己成为了修行的法器，得到了三身佛的果位。最后，上师的心间蓝色的“吽”字放射出光，融入自己的体内，消除了自己的所知障和习气障，自己得到了法身佛的果位。在我们宁提派的传承仪轨里是这样的。

我们平时也修上师瑜伽，但是所用仪轨和上面的仪轨不太一样，观想的也有所不同，但是大部分内容和上面讲的是一样的。首先，自己平庸而坐，观想自己的前上方有莲花宝座，宝座上有日轮、月轮两层垫子，上面坐着自己的根本上师，其他历代传承上师们在根本上师上方层层安坐，都面朝着自己，垂念着我们。在自己的

根本上师以及所有的历代传承上师面前，念诵《金刚七句祈祷文》三遍，迎请自己的根本上师以及所有的历代传承上师。

接着念《莲师心咒》，随意念，念多少遍都行，念莲师心咒就是念上师心咒。莲花生大士曾经说过，所有的具德上师都是他的化身。所以我们观想上师的时候，形象上也可以是莲师。我们忆念上师的时候可以念莲师心咒。这个时候心里观想：自己的根本上师以及所有的历代传承上师，周身放射出五颜六色的光芒，照耀整个法界，消除我等一切众生的业障。然后接下来念《传承上师祈祷文》、《法王祈祷文》、《上师祈祷文》。诚心诚意、一心一意地祈祷加持。

接下来观想从上师那里接受四灌顶："上师三轮所现三种字，依次放光三光入三轮。"上师顶轮、喉轮、心轮的"嗡啊吽"三种字：先是白色的"嗡"字放射出白色的光，接下来是红色的"啊"字放射出红色的光，然后是蓝色的"吽"字放射出蓝色的光，依次融入自己的三轮——顶轮、喉轮、心轮。接下来，上师三轮的三种字同时放射出白、红、蓝三种颜色的光，融入自己的体内。上师三轮的三种字一共放射了四次光，融入自己的三轮，消除了自己的烦恼障、所知障、习气障和定障，使自己获得了宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶和句义灌顶，自己的相续成为了资粮道、加行道、见道和修道的法器。最后，上师化成光融入自己的体内，自性和上师的智慧融合一体，在那种境界中坐一会。念头起来的时候做回向。

整个过程与前面讲的上师瑜伽修法，有一点点不同的地方：在前一种观修方法中，从上师那里受四灌顶以后，上师又融入自己的体内，自心和上师的智慧融为一体，在那种境界中坐一会儿，接着要念莲师心咒，然后再做回向。仪轨不一样，所以观想的顺序、内容有一点不一样，实际上含义都是一样的。

这就是上师瑜伽，最后自性和上师的智慧融为一体，自身和上师融为一体，这才是最究竟的上师相应法。通过这样的修法，我们才能彻底开悟、证悟，才能即身成佛。这都非常重要。

依止上师、善知识非常重要，显宗里这样讲，密宗里也这样讲。显宗里没有上师瑜伽具体的修持方法，密宗里，尤其是无上瑜伽里有。

我在前面讲过，我们通过修持金刚萨埵除障法消除业障，通过供修曼茶罗积福，通过修持上师瑜伽跟上师相应，得到上师的窍诀。我们通过这三个修法要义，才能领悟、证得大圆满，才可以即身成佛，这是必须的。除了这三个方法以外，想通过其他方法证悟大圆满是不可能的。

上师瑜伽非常殊胜，希望大家都能珍惜，经常修习，最好每天都修。我们现在每天的第一个修法就是上师瑜伽，在其他的时间也可以修，白天、晚上，时刻都可以修。大家都一定要重视，要如理如法地修上师瑜伽，否则不可能成就。这就是上师瑜伽具体的修持方法。

时刻忆念上师的功德和恩德，这个也非常重要。首先要了解上师的功德和恩德，然后要忆念上师的功德和

恩德。我们有一篇关于依止上师的文章非常好，讲的都是上师的功德和恩德，大家最好能背下来。我们通过忆念上师的功德，慢慢能培养起对上师的信心。对上师有具足的信心了，我们才能领悟佛法，才能证得佛果。如果没有上师的引导与摄受，没有上师的窍诀，想修持正法，想领悟佛法里讲的这些甚深道理，想证得大圆满，就如同水中捞月，是根本不可能的。

除了如理如法地修持上师瑜伽，我们平时也要不离上师的光明，时刻忆念上师，这个也非常重要。走路的时候，把上师观想在右肩，作为绕转的对境，绕上师就是绕佛；吃饭的时候，把上师观想在喉间，作为供养的对境；安坐的时候，把上师观想在头顶，作为祈祷的对境，请求加持；睡觉的时候，把上师观想在心间，作为生起智慧的对境。在心里默念，把吃的、穿的都供养给上师。这样时时刻刻忆念上师的功德与恩德，慢慢就能对上师生起无伪的、强烈的信心，最后与上师相应。

我们所修的这些法都是历代传承上师们法脉相传，传到现在的，从没有间断过，而且传承非常清净。当年释迦牟尼佛在世的时候，也传过密法，但是没有公开。有人说，释迦牟尼佛没有传过密法，密法是后来几个人编的。这种说法是没有根据的。很多续部、经典里都能查到，佛在世的时候，也传过密法，但是传密法的时候很秘密，没有公开，只是一些有缘分、有根基的人得到了，一般的人都不知道。佛为什么不公开、不弘扬密法呢？因为那个时候的众生不是密法的法器，大部分众生都是小乘根基。佛在世的时候，传的主要是小乘法。后

来佛传讲大乘、般若法门的时候，很多小乘根基的小阿罗汉都无法接受，生起了邪见，甚至吐血而亡，最后堕落入了地狱。

佛知道，那个时候的众生不是密法的法器，如果公开传密法，很多人都接受不了，会生起邪见，所以就没有公开弘扬密法。但是，释迦牟尼佛在经中预言过，佛灭度二十八年以后，在何时何地会出现密法，由谁来宣讲，弘扬密法的过程都说得特别详细。释迦牟尼佛在世的时候，传的密法都是事部、行部和瑜伽部这些外密，基本没有内密。但佛涅槃二十八年以后，密法出现了，尤其是内密出现了。

内密分玛哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽三个。释迦牟尼佛圆寂二十八年后，当时印度有一位国王匝，最初学的是外密，因为那个时候只有外密，基本上没有内密。后来，他连续做了七个特别稀有的梦，然后在自己的皇宫中得到了很多密宗续部经典，还得到了一尊一肘高的金刚手菩萨的像。还有一种说法是，他连续做过七个特别稀有的梦，结果这些续部经典从天而降，还有一尊一肘高的金刚手菩萨像。他的这七个梦兆都非常殊胜。他特别欢喜，心里知道自己肯定会有大成就，于是天天跪在金刚手菩萨像前猛烈地祈祷。

在金刚手菩萨的加持下，他精通了续部经典中的《面见金刚萨埵品》。他在金刚手菩萨面前修了六个月《面见金刚萨埵品》，结果金刚萨埵佛示现在他的面前，给他加持、灌顶，给他窍诀。在金刚萨埵佛的摄受下，他精通了所有续部的密意，尤其是玛哈瑜伽这些续部经

典。后来他弘扬密法，尤其是弘扬玛哈瑜伽。玛哈瑜伽主要讲的是生起次第的内容，入坛城，修本尊，观本尊，观坛城，观种子字等。密法，尤其是玛哈瑜伽，主要是由国王匝公开在人间弘扬的。

第二个是阿努瑜伽。阿努瑜伽主要讲的是圆满次第。圆满次第有有相和无相两种，无相的圆满次第是空性，有相的圆满次第是气脉明点。印度圣种五贤（五位大成就者）到玛拉雅山——印度非常高的一座山的山顶，向十方诸佛悲切地祈祷，请转法轮。“佛已经趋入涅槃了，佛法的光芒快要毁灭了，世间的黑暗谁能消除？请求十方诸佛转法轮，遣除世间的黑暗。”十方诸佛感知他们的祈祷，劝请金刚手菩萨到人间宣讲密法。

金刚手菩萨是一切诸佛事业的化现，他来到人间，在玛拉雅山顶上，示现在五位成就者面前，给他们传了《集密意续》等很多的密宗续部、经典。在金刚手菩萨的摄受、灌顶和加持下，他们都证悟了阿努瑜伽续部经典的法要，然后他们开始在人间弘扬阿努瑜伽。

第三个是阿底瑜伽，阿底瑜伽就是无上瑜伽，就是大圆满法。大圆满法刚开始出现在天界，是由金刚手菩萨传给三十三天的一位普喜天子。在人间弘扬大圆满法的第一位传承上师是极喜金刚，他是我们十八代传承上师里的第二代传承上师。极喜金刚是印度花明公主的儿子，生下来就能自然读诵很多密宗的经典续部，从小就特别有智慧，有很多不可思议的神通，与外道班智达辩论，没有谁能胜过他。十方诸佛知道在人间宣扬大圆满法的机缘成熟了，就劝请金刚手菩萨：“你应该到人间传大圆满法。”于是，

金刚手菩萨通过神通到各佛国求法。

金刚萨埵佛将从普贤王如来处传承的大圆满法的所有法要，全部传给了金刚手菩萨。金刚手菩萨通过观察知道，应该传法给极喜金刚。于是他亲自降临，化现在极喜金刚面前，给极喜金刚宣讲了很多续部，在一刹那中授予他王权大圆满宝瓶灌顶等所有灌顶，给了他密法里，尤其是大圆满法里所有的灌顶，九界二万卷等所有的续部、窍诀，也就是所有属于阿底瑜伽的经典续部全都传给了他。极喜金刚是在人间得到大圆满法的第一位传承上师。

金刚手菩萨是一切诸佛事业的化现，所以密宗的法、这些续部都是通过他的事业宣讲出来的。但大圆满法不是金刚手菩萨传给极喜金刚的。我们的第一位传承上师是普贤王如来，第二位是金刚萨埵佛，第三位是极喜金刚，没有金刚手菩萨。极喜金刚开始在人间弘扬密法，尤其是弘扬大圆满法，然后传给文殊友，文殊友传给西日桑哈，西日桑哈传给加纳思扎，加纳思扎传给布玛莫扎，布玛莫扎传给莲花生大士，莲花生大士传给赤松德藏，赤松德藏传给贝若扎纳，贝若扎纳传给益西措嘉，益西措嘉传给龙钦巴大士，龙钦巴大士传给吉美朗巴（持明无畏洲），吉美朗巴传给晋美嘉伟尼格——就是无畏如来芽，无畏如来芽传给华智仁波切，华智仁波切传给蒋扬钦哲旺波，蒋扬钦哲旺波传给麦彭仁波切，麦彭仁波切传给晋美彭措法王。

在这些历代传承上师们中间也有其他的上师、佛菩萨，但是因为他们不是专门接这个传承，弘扬这个法的，

所以他们没有被列入传承上师里。我们十八位传承上师，普贤王如来是初佛、第一尊佛，觉而不迷，从来没有迷惑过。这些传承上师们之间有的是亲自传授，有的是靠智慧幻化身所摄受的。比如说龙钦巴大士和吉美朗巴两位上师之间间隔五、六百年的时间，他们没有见过面，龙钦巴大士的智慧幻化身摄受吉美朗巴大士，传授大圆满法。

晋美彭措法王是我们的根本上师。从普贤王如来一直传到晋美彭措法王，在这个法脉相传的过程中，主要有三种传承方式：第一是如来密意传，第二是持明表示传，第三是补特伽罗耳传。

第一代传承上师法身普贤王如来和第二代报身金刚萨埵佛，其实是一体的。他们两个之间传法，尤其是传无上光明大圆满法的时候，不用语言，不用表示，一念当中就能心心相通。这叫如来密意传。这是佛、如来特有的一种宣讲佛法的方式。

第二个是持明表示传。第三代传承上师极喜金刚传给文殊友，然后是文殊友、西日桑哈、加纳思扎、布玛莫扎，一直传到莲花生大士。他们宣讲密法，尤其是宣讲无上大圆满法的时候，并不需要词句，而是通过表示的方式。上师让弟子看水晶塔和一些字，无意当中说几句话，或者让弟子念几句，打特殊的手印，弟子就能领悟、开悟，证得大圆满的境界，这叫持明表示传。当然他们之间也不是一定要通过这个方式传法，但是这是他们特有的一种传法的方式。

第三、补特伽罗耳传。在人间，到莲花生大士的时

候，玛哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽得以发扬光大，莲花生大士被尊为第二佛（第一佛就是释迦牟尼佛）。因为莲花生大士弘扬密法非常广大，所以被称为第二佛。莲花生大士传给赤松德藏，然后依次传给贝若扎纳、益西措嘉、龙钦巴大士、持明无畏洲、无畏如来芽、华智仁波切、蒋扬钦哲仁波切、麦彭仁波切和晋美彭措法王，他们以补特伽罗的形象救度众生，他们之间传法的方式都属于补特伽罗耳传。就是用词语来宣讲续部，通过听闻然后思维，最后修持而证悟、成就，这就是补特伽罗耳传。

为什么我们今天要讲这些呢？我们所学的这些法都是正法。从普贤王如来到现在一代、一代法脉相传，传承和加持从没有间断，加持力特别大，窍诀和内容都没有改变，非常纯净、殊胜和圆满。希望大家都能珍惜，都能认真的学修，这样今生一定能解脱。现在很多人自己随便编法门，都没有清净的传承，那是不行的。

我们现在所修的这些早课、晚课、会供、受戒、加行等，只要你们都认真学修了，最好的能即身成佛，最起码的能临终往生，保证能往生。阿弥陀佛的愿力不可思议，西方极乐世界早就建立了，但是阿弥陀佛不是没有要求、没有条件就让我们往生到西方极乐世界。阿弥陀佛给我们提出来的条件就像是进门的门票，我们把票买好了，随时都可以进，随时都可以出。如果不具备条件，你要往生，有什么把握啊？如果你没有票，人家不让你进怎么办？

阿弥陀佛给我们提出的要求是远离两种违缘、具足四个条件。远离谤法罪、五无间罪这两种违缘。这是根据显宗而说的，密宗里没有定业，所有的罪业都能消尽。我们可以通过修习金刚萨埵除障法遣除所有的业障，包括谤法罪和五无间罪。如果你犯了谤法罪和五无间罪，而且不忏悔，没有念修金刚萨埵除障法，就不能往生了；然后要具足四个条件：发菩提心，积累资粮，观修阿弥陀佛，回向发愿到西方极乐世界。我们的早、晚课等很多修法都具足了这些内容。

我们通过学修，具足了往生的四个条件，然后就有把握了，这是阿弥陀佛曾经发的愿，释迦牟尼佛告诉我们的，不会有错的。还有往生法（破瓦法），这是往生最捷径、最有把握的修法，不靠他力，只靠自力就能往生到西方极乐世界，能保证到时候自己随时都可以走。可以想走就走，想来就来，来去自由。我们现在都有这些修法了。

我们现在在修加行，这都是修大圆满的具体条件。修大圆满要具足三个条件：业障小，福报大，获得上师的窍诀。我们通过修金刚萨埵除障法消业，修曼茶罗、七支供等积累资粮，修上师瑜伽跟上师相应，得到上师的窍诀，这样就具备了修学大圆满的三个条件，这样能不证悟吗？我们可以即身成佛。

大圆满的立断法和顿超法，没有过程，立即断除所有的妄念，顿时超出三界轮回。大圆满法就像是山顶，你已经到达山顶上了，没有它方可去。只要你知道自己已经到达目的地就行了。我们现在修加行，这是通向大

圆满的路。我们现在有的人在山脚下，有的人在半山腰，还要继续往上攀登。加行修好了，我们就到山顶了。

真正修大圆满法正行的时候，没有过程，不需要那么长时间，不需要经历更多，立即成佛，当下圆满。修行好的，即身可以成佛，随时都有可能成佛。根基最差、福报最差、善根最差、悟性最差的，最起码能临终往生，一定能往生。这都是实话。

我跟大家讲过，我们是末法时期的众生，其他那些复杂的法要，我们都学不了，没有这个时间。现在我们主要选择净土法门和大圆满法门，这两个法门是最方便，最适合我们，与我们最相应的。我们一定要选择这两个法门，一定要学修这两个法门，这样今生一定能解脱，就不用再辗转轮回了！

解脱的事不能一拖再拖，不能拖到来世，更不能拖到来世的来世。因为末法时期法弱魔强，越往后佛力越弱，魔力越强，在这样的情况下，我们要解脱、成佛是非常非常难的，越来越难。我希望大家都能发誓、发愿：精进勇猛地修持净土与大圆满法，一定要今生解脱。

我为什么将法本命名为《净土与大圆满法修法仪轨》？都是有含义的。这里面就是修净土和大圆满法的方法，我们通过学修法本的内容，保证今生能解脱。这个非常重要，希望大家都能珍惜。

四外加行和五内加行都非常重要，尤其是四外加行，大家不能小看，更不能不学。一定要仔仔细细、认认真真、踏踏实实地学修。对人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这些道理一定要有甚深的体会。没有

对这些道理生起定解和觉受之前，修什么法都是白修，根本不可能学进去、修进去。如果不修这些加行，而直接修大圆满、大手印，就是妄想一步登天，就是空中楼阁，都是不可能的，这都是做梦。不要做这种梦！

一定要一步一步地来，先修外加行，然后再修内加行，最后再修习大圆满、净土、禅宗、密宗等正行。如果在相续中过了出离心、菩提心、证悟空性的智慧这三个关，然后再去念佛求往生，一定能往生；去打坐修禅，一定能成功；去持咒修本尊，一定能成就。否则，修什么都很难。

现在人都会说："我现在念咒呢！修本尊呢！"我有时候心里想，连出离心都没有修出来，怎么能说自己念咒修本尊呢？

现在很多人认为自己在修密法，其实什么都不懂，只是到处造业。有的人说："密法允许吃肉、喝酒，我们不怕！"你什么意思啊？你不怕因果啊？你不怕阎罗王、狱卒们啊？行，那就等着瞧吧！有的人还说："我是修密法的，什么也不怕，可以吃肉，我念咒就行了。"你有没有这个能力，通过念咒把这种东西变成另外一种东西，或者说把肉变成馒头。如果你有这个能力，你可以随便吃；如果没有这个能力，就别吹牛，这都是造业啊！

莲花生大士说过：你的见解越高，对因果的取舍会越细。你的见解越高，层次越高，境界越高，就越会仔细、严谨地取舍因果、行善断恶，不可能随便。想吃什么吃什么，想做什么做什么，不懂装懂，到处瞎说，以

盲引盲，哪有这样修密法的？你们一定要看一看那些续部，读读那些大德高僧们的开示，看看里面怎么讲的。哪有这样随便的？没有！不要造业，别找借口。

密宗怎么不持戒呢？密宗的戒律有成千上万条，非常非常多！显宗别解脱戒中，比丘戒只有二百五十三条，比丘尼戒只有三百六十四条，菩萨戒也没有那么多条。密乘戒有根本戒十四条，还有支分戒成千上万条。哪有那么随便的啊？你这是拿佛法来造业，是轻视因果、断灭因果！这就是在断除自己的慧命。这种人要下金刚地狱，生生世世、永远都不能出来。

很多人到处瞎跑，到了藏地，该学的不学，不该学的都学会了。藏地也不一定都做的如法，人也不一定都是成就者，跟内地差不多，什么人都有。这种人遇不到真正的善知识，遇不到有修有证的大德高僧。回来以后还不懂装懂，到处说什么："修密法是这样的，我知道，我去了。"你一到藏地，就学会密法了？哪有那么容易啊！语言沟通不了，什么也不明白，到那边马马虎虎的，东跑西跑，然后就回来了，其实什么也没得到。

现在很多人都爱装，什么也没有得到，还装自己得到了灌顶，得到了窍诀。一问："传什么法了，灌什么顶了？"都不知道，也不知道什么叫灌顶，什么都不知道。一问："得到什么窍诀了？"就说："不能说。"意思是秘密么。哪有这样学密法的？一定要注意，别学这些！你们到藏地那些正规的寺院、道场去考察一下，哪有这样随便修密法的啊？修密法持戒是非常严格的。要从基础开始，如理如法、好好地学修四外加行、五内

加行，这才是正法，这些才能真正利益你们、帮助你们。这样学修才能解脱，才能成就，学修这些才是最有效果的。现在有的人也学加行，但是从内加行开始，不学外加行。如果不学外加行，无法生起出离心；如果没有出离心，无法生起慈悲心、菩提心。

如果没有出离心，连皈依都修不好。皈依有上士道、中士道和下士道的区别，下士道是为了人天的福报而皈依的，这是最下等的，属于世间的皈依，这实际上不是学佛的。中士道的皈依是中等的，是在有出离心的基础上的皈依。如果你没有出离心，连皈依都没有做到，怎么发慈悲心、菩提心啊？我向大家真心地说一句：不要欺骗自己！最后只能是自己伤害自己，自己毁了自己。

别欺骗自己，别装修行人。一提到要学人身难得、寿命无常等加行的修法，很多人都特别不情愿，觉得自己很有修行，修的都是中观、大手印、大圆满，生起次第、圆满次第等特别高深的法。一听到别人说自己是“老菩萨、老居士”，虽然嘴上说：“惭愧啊，惭愧”，其实心里都高兴的不得了。如果修加行，不就是初学者了么，就不敢修加行，放不下这个面子。

不要这样！自己最清楚自己，在你的相续中有没有出离心？你对世间有没有贪念？如果有贪念，你还是没有出离心，你还不如初学者呢！我讲的是佛法，我说的是实话。佛法就是镜子，我们都要照自己。包括我自己，都要把佛法当镜子照自己，不能照别人。希望大家要珍惜，要好好学修加行，这样我们很快就会证悟大圆满。证得了大圆满，我们就可以即身成佛了。

祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！共同回向：
此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

开显解脱道之上师瑜伽

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习上师瑜伽。不管是显宗还是密宗，都特别强调依止上师、善知识。若是没有上师、善知识的引导，无法能够领悟佛法的真理。在修行的过程中，所有的成就都要依靠上师、善知识。阿难曾经请问佛陀："是不是大部分成就都要依靠上师、善知识？"佛陀说："不是大部分成就，而是所有的成就都来自于上师、善知识。"佛法广大奥妙，若是没有上师、善知识的引导，没有上师、善知识的窍诀，无法能够证得佛法的真理。所以说依止上师、善知识非常重要。上师瑜伽也是修行的过程中必不可少的一种修法。

学修上师瑜伽主要注意三个要点：第一、观察上师；第二、依止上师；第三、学习上师的意行。

第一、观察上师。为什么要观察上师呢？因为首先要了解上师。若是你不了解上师，就盲目地跟随、依止，很容易出现违缘。现在好多人都是这样，根本不观察，也不了解，就去接触、跟随、依止。没过几个月、几年就发生了一些意想不到的事情，然后对上师生起了邪见，甚至开始诽谤。这样很容易造业。所以首先你要去观察，真正了解了他是一位具德的、具足法相的上师，然后要一心一意地依止。这样，就不会出现以上的问题了。所以，为了避免出现这些严重的后果，首先要从各

个方面观察，这个上师值不值得崇拜，值不值得学习，值不值得跟随。

你依止上师、跟随上师的目的是什么，这个首先要弄清楚。你是不是为了解脱，为了成就？如果你依止、跟随上师的目的是为了解脱、成就，那这位上师能不能让你解脱，让你成就？他有没有这个能力？能不能引导并教会你佛法里的这些真理？有修有证、有智慧的上师才有这个能力。如果他自己都没有修行，没有证悟，又怎么能让你解脱，令你证悟呢？

那我们怎么能判断、了解这些呢？上师三宝的功德不可思议，以我们凡夫的心与智慧来衡量他们所有无漏的功德，确实非常难，不一定能有结果。但是如果你能仔细观察、了解，也能大概知道一些。

佛也讲过，我们通过水鸟的飞行，可以判断山那边是否有水；通过山林中冒的烟，也能知道山后是否有火。同样，通过上师的一言一行、一举一动，也能了知他的修证。如果他只是一位普通的僧人，那你无法能够开悟、证悟，无法能够解脱、成佛，你这样跟随、依止就没有意义了，最终会失去今生解脱的机会。

现在是末法时期，有好多魔化现的上师、邪师。如果你不幸依止、跟随了这样一位上师，不但不能成就，反而还要和他一起下地狱。这不是小事，是大事啊！但是现在有好多这样的情况，很多人都不考虑这些，盲目地依止，跟随。

你所依止的上师，第一、要有修、有证；第二、能够随时亲近，沟通。如果你不能随时亲近他，随时跟他

沟通，即使他再有修证，对你来说也不会有太大的意义和帮助。这两点至关重要！

现在好多人依止上师不是这样的，既不观察，也不了解。密勒日巴尊者说过：上师不观察弟子，就去摄受、传法，就像跳悬崖；弟子不观察上师，就去依止、跟随，就像喝毒药。所以我经常强调，不要轻举妄动。不管是上师还是其他的法师，在不了解的时候，最好不要轻易去接触，否则对自己，对大家都没有好处。这是窍诀。

有的人有过这种经历。刚开始感觉这个上师挺好，然后就请到家里去了，没多久就发现了他很多不如法的地方，然后就开始生起邪见，然后去诽谤。这都是造业啊！有这个必要吗？这不是自找的吗！

你也不观察，不了解，就去依止、跟随，过几个月、过几年发现有问题了，然后就开始灰心，生起邪见，甚至诽谤了。像喝毒药一样，这样容易失去自己的法身慧命，容易断掉今生解脱的机会。所以大家一定要仔细观察，深思熟虑，了解了以后，再去依止、跟随，这样一般不会有问题。这个很重要。

观察上师的过程，就是了解上师的过程，也是培养信心的过程。刚开始生起的那种激情，不是真正的信心，你根本不了解他，怎么能生起信心呢？我讲的这个信心完全是建立在正知正见的基础上的。你们有时候太盲目了：“我今天感觉特别好，特别殊胜，这个上师、师父，是不是跟我有缘啊？”“我昨天梦到的很好，今天感觉也很好。”哪有这样观察、依止上师的？凭你的感觉能察觉到什么呀？人都非常自以为是，非常傲慢。我这么

说有些人也许不爱听，不爱听也没办法。

作为凡夫，你的感觉能靠得住吗？你刚开始有感觉，到后来怎么没有感觉了呢？刚开始感觉很好，怎么后来越来越觉得不对劲了呢？这不都是错觉吗？没有这样观察上师的，也没有这样依止上师的！“我昨天做了一个梦，从西方那边来了一位师父，穿着红衣袈裟……”

梦大部分都是幻觉，都是虚假的，能靠得住吗？梦有好多种，通过梦境是可以判断一些事情，但是你会吗？梦也有好几个阶段：第一个阶段做梦，是俗世的一些事情，这都不是什么；中间阶段，是那些鬼神来扰乱；后一个阶段是预兆，都不一样。你懂吗？会分辨吗？你知道是佛给你指点，还是魔忽悠你啊？万一不是佛，是魔，你怎么办呢？你不是着魔了吗？所以说这些都是不可靠的。

凭感觉很难分辨。所以一定要如理如法依止上师。书上怎么写的，上师、大德们怎么讲的，这些对自己的修行来说都是大事。若是你遇到了一个善知识，对你的修行会有一定的帮助。万一你遇到的是一个邪师、魔师，或者是普通人，真的，你就完了！所以大家一定不要轻易地去接触，不要轻易地去依止，不要轻易地去跟随。这是第一个，观察上师。

第二个是依止上师。依止的时候，要一心一意，要坚持到底，最后才能成就。如果在依止的过程中你总是动心，东想西想，东学西学，不依教奉行，不表里如一，即使你依止的上师，本身再有能力，再有加持，再有成

就，也无法救度你。

你真正依止了上师以后，上师会根据你的因缘、根基、福报给你安排。如果你不听话，自己随便做，就像前几天讲的治病一样，你不听医生的话，自己随便吃药，对你的身体不但没有好处，反而还有坏处。依止上师的过程也是，一定要一心一意，依教奉行，否则很危险，不但不能成就，反而还会堕落。这不是上师的问题，是自己的问题。这个很重要。

依止的时候，上师说一，你做一，上师说二，你做二，要把上师、善知识所有的表法都当作窍诀。若是你有修行，有智慧，上师的一举一动、一言一行确实都是窍诀，都在调伏你，引导你，摄受你。只有上师知道你的习性，只有上师说你，你才会注意，才会改变。别人不一定发现，即使是发现了，说你，你也不一定接受；或者接受了，也不一定能改正。所以有时候上师会打你、骂你，直接磨炼你的习性，这都是给你的窍诀。

就像前几天讲的，所有的对境都是修行的机缘和条件，但是我们不一定能把握住，不容易做到。但是你和上师之间的缘分是不一样的。如果你是先观察上师，然后再依止的上师，那你肯定会非常崇拜上师，信任上师。否则你不可能依止上师、跟随上师，也不可能跟上师学修。既然是这样，他说你，你也能接受，也能改变，这样修行就快。上师可以直接让你开悟、直接让你成就。什么意思呢？就是直接让你发现自己的毛病和错误，然后直接改正。

很多时候，我也磨炼一些人的习性，但是他们有时

候能把握住，有时候把握不住。有的人当下没有把握住，动心了，心里不舒服了，甚至有看法，有想法了，但过后慢慢又调整过来了。虽然没有直接让你开悟，但是让你间接开悟了，逐渐认识到了，这也行。

虽然都依止了上师，但信心不一样。有的信心比较足的，根本不动心，当下就能把握住："啊，这是上师给我的窍诀，给我的加持！"直接就能接受，甚至就能改变！我说过，发现错误叫开悟，改正错误叫成就。上师可以直接让你开悟，直接让你成就。为什么说上师重要？因为佛无法能够做到这点，菩萨也无法能够这样给你，只有上师与你才有这个缘分，上师才有这个能力。

内地的很多居士，虽然很精进，但是很难成就，很少有成就的。为什么呢？就是对师父、对上师的信心不足。内地也有很多寺院，也有很多长老、大德，但是因为那些学生、弟子们对他们没有信心。想听就听，不想听就不听；想亲近就亲近，不想亲近就不亲近；想跟随就跟随，不想跟随就不跟随。所以难啊，这样不可能成就！

修佛法，尤其是修密法，一定要建立师徒关系，对上师要具足信心。密宗十四条根本戒里，第一条根本戒是诋毁上师。为什么这么重视？为什么这么严格呢？因为重要啊！你依止上师以后，要受持戒律！密宗的誓言很严。这个至关重要，非常重要！

如果你要有所成就，尤其要即身成佛的话，必须要依止上师，必须要保持清净的师徒关系，不能有任何的染污，不能有丝毫的破坏。师徒之间的关系把握得越好，

你的成就会越大。为什么这么讲呢？如果你真正能把上师当作佛、当作菩萨那样崇拜，对他那么有信心，真的，毫无疑问，上师可以让你直接成就。

你看帝洛巴和那诺巴。帝洛巴根本没有给那诺巴传法，而是直接磨炼他的一些习性，让他偷东西、抢东西，让他做一些坏事。为什么呢？因为那诺巴对法的执着心特别强。他是个法师，是个精通三藏的班智达，要讲，要辩，上师帝洛巴可能都讲不过他，辩不过他，可以说那诺巴水平非常高。那个时候是佛法在印度最兴盛的时候，在那烂陀寺有五百多位班智达，他是护门的班智达。那时候佛法非常兴盛，外道也非常厉害，经常到那烂陀寺辩论，班智达们很多时候都辩不过外道，于是经常推选那诺巴跟他们辩论。那诺巴手下有好多好多弟子，但是他始终没有开悟、证悟。智慧空行母告诉他："你精通的是词句，不是含义，你还要依止上师。"于是指点他去找帝洛巴。

那诺巴到那个地方问，有没有上师叫帝洛巴的？都说没有。实在没有找到，最后他想：佛菩萨度化众生的时候，不一定用上师的形象，可能用各种形象。所以我的上师也不一定以上师的形象来度化我，所以还得问。于是就问，有没有叫帝洛巴的人？还是没有人知道。最后有个人说，那边有个钓鱼的，叫帝洛巴。他到那边，看到上师帝洛巴正在烤鱼吃。

这也是帝洛巴给那诺巴的一种示现。为什么给那诺巴示现这样一个形象呢？也是调伏他的心，也是对他的一种考验。看他到底有没有这个福报，有没有这个机缘，

有没有这个根基？如果他没有这么好的根基，摄受他也没有用。所以帝洛巴给那诺巴示现的就是这样的一个形象，这样才能调伏那诺巴，磨炼那诺巴的习性。因为那诺巴是班智达，如果给他传法，讲法，这些手段、窍诀对他来说都不管用，与他不相应。

那诺巴对善恶的执着心也特别强，特别重视行善断恶，不敢造一点点恶业。对善恶也不能太执着了，最后对善法的执着也要断掉。这也是给那诺巴的示现，也是对那诺巴的一种观察、考验！如果那个时候那诺巴没有生起信心，帝洛巴也无法救度他。但是那诺巴没有生起邪见，甚至祈请上师摄受他。帝洛巴刚开始没有答应，那诺巴就一直跟着上师，如果上师不摄受、不接受他，他就不离开，信心很坚定。

帝洛巴摄受、调伏那诺巴的过程中，没有给他讲经说法，而是让他偷东西、抢东西，就是要断除那诺巴执着的这个习气。那诺巴是个比丘，是个班智达、大法师，戒律肯定非常清净，这也是那诺巴非常难破的一个执着、难改的一种习气，帝洛巴直接让那诺巴断除这些，去掉这些。帝洛巴就这样磨炼那诺巴，最后那诺巴真的对什么都生不起执着了。

那诺巴以前持戒特别清净，后来都破了；那诺巴以前行善也很好，最后都完了。依止上师以后，上师让他这样做，让他那样做，那诺巴不听上师的不行，只能听上师的。通过各种窍诀，经过各样的磨炼，最后那诺巴才达到那种无善无恶的境界，开悟了！很多时候上师的所作所为，都是对弟子的一种磨炼与考验。所以说所有

的成就全部来自于上师！所以说即身成佛必须要靠上师的窍诀。如果你对上师有具足的、毫不动摇、坚定不移的信心，有什么做不到的？

上师让你这样做，有他的道理。通过这些过程，你这些不好的习性、不好的行为直接就化解了，没有了。如果你对上师有信心，上师能够发现你的错误，然后让你改掉你的错误，可以直接让你开悟，让你成就。很科学吧？因为这些很重要，所以要强调。没有这样的一个善巧方便，没有这样的一个殊胜的窍诀，很难成就啊！光靠佛力、光靠菩萨的加持力，你能发现错误，能改正错误吗？具德的上师、善知识就是佛菩萨的化现，来度化我们，引导我们，调伏我们。因为没有别的办法救度众生。

三种传承中的第一种是如来密意传，不用语言，也不用表示，一念当中就能心心相通，这是佛特有的一种宣讲佛法的方式。第二种是持明表示传，上师只是让弟子看些东西或者打特殊的手印等表示一下，就能证得大圆满的境界，通过这种方式的传法叫持明表示传。第三种是补特伽罗耳传，是用口耳相传的方式宣讲佛法。如果佛菩萨不化现为上师善知识的模样，怎么给众生传法啊？怎么救度我们这些凡夫俗子呢？

我今天讲得很清楚、很明白了。一说上师、善知识是佛再来，菩萨再来，都怀疑：“不可能吧？怎么能是佛再来，菩萨再来呢？他和我没有多大区别啊！”上师给你显现的就是这样，这是你自己的福报；你见到的就是这样，这是你自己的业障。以前有三个修行人，到一

个地方去见一个大德。第一个人所见到的就是佛——无量光佛，第二个人所见到的就是菩萨——观音菩萨，第三个人，他所见到的就是一个普通的人。

所以我跟大家讲，心净土净。你的心越净，土越净，境越净。包括你看到的上师也是。你现在见到的上师就是一个凡夫的形象，知识也一般，长相也一般，脾气还很怪。这是你自己的业障，你只有这么大的福报，只能见到这样一个形象，就像那天我跟大家讲的一样：六道众生看水的时候，因为各自的善根不同，所看见的水是不一样的。我们见上师，依止上师的时候也是，业障深重、福报浅薄的人只能见到这样一个人。就像刚才说的，第一个人见到的是无量光佛，第二个人见到的是大悲观音菩萨，第三个人见到的是一般的凡夫俗子一样。都是自己的原因。

所以对上师的信心非常重要。佛菩萨与你再有缘分，你对佛菩萨再有信心，他也只能间接救度、帮助你，无法能够直接利益你。上师不是这样，上师可以直接摄受你，引导你，让你开悟，让你成就。这两个差别很大。所以我们在学修的过程中，在依止上师的时候一定要有智慧。如果你能把上师所有的做法，都当成是对你的一种摄受，给你的一种窍诀，那你很快就会成就。其实本来就是，都是窍诀，都是修行的机会与机缘，你通过这样的缘起、这样一个表法领悟了，证得了，你不就圆满了吗？本来就是这样。

不管是顺境还是逆境，所有的一切都是修行的对境，都是解脱的机会。这非常重要。本来就是佛，就是

菩萨，然后你把他们当作佛、菩萨去依止，去跟随，去亲近，去供养，这样等于你直接亲近佛，亲近菩萨；等于跟随佛，跟随菩萨，直接和佛菩萨结缘了，多好啊！你为什么非要把他看成凡夫呢？都是自己的心。你把他当作凡夫，对你来说他就是个凡夫。就好比有一颗如意宝，你没有认识到这是如意宝，只把它当作一般的石头，然后用它来做台阶，对你来说它就是一块普通的石头；如果你知道它是个一般的珍宝，你拿来做装饰品，对你来说它就能起这个作用；如果你认为，它原来是如意宝，供起来，向它求，那它什么都能给你。这个时候它发挥了如意宝真正的作用，才不一样了。

如果你没把上师当作佛，只把他当作凡夫，对你来说他只能起到凡夫的作用，你只能得到一些暂时的利益；如果你把他当作菩萨，你就能得到菩萨的加持，就能得到这样的一个结果；如果你把他当作佛，就是刚才像得到如意宝一样，对你来说他确实是佛，你就能得到佛的加持，他也能起到佛这么殊胜的一个作用，得到这样的一个结果，多好。有智慧、没智慧就差在这里。如果大家对上师，对善知识没有具足的、坚定的信心，不可能即身成佛，不可能今生解脱。再努力，再精进也没有用。所以依止上师非常重要。

依止上师以后，还要修习他的意行，就是要达到和上师相应的目的。上师瑜伽就是上师相应法。你知道上师有很多无漏的功德，有很多值得学习的地方，这些你一定要学到。上师的身口意清净，你也要达到身口意清净，这样才是相应。上师瑜伽里最究竟的相应是什么？

就是你和佛，你和上师本来就是一体的，你要契入那种状态，保持那种状态，那才是真正的、最究竟的相应。那个时候你和上师丝毫不离，丝毫不分。这是最究竟的上师瑜伽、上师相应法。

诸法本来就是一体的，你和上师本来也是一体的。我说过，学佛的过程就是认识自己的过程。我们修净土就要这样修。刚开始我们修的是西方的净土，然后慢慢的，我们通过修行认识到我们所在的地方就是净土，最后自身就是净土。佛也是一样。刚开始佛在西方，然后在眼前，最后在自心。我们现在学佛修行就在寻找自己，寻找自己真正的家，寻找真正的自己。我们现在还没有找到自己真正的家，没有找到真正的自己，那就要看你自己修行的层次在哪儿，你现在对净土与佛的认识深度在哪儿，问问你自己的心就知道了。

如果你现在还认为净土在西方，在十万亿国土之外，那你的修行还是在很低的一个层次；如果不是特意想，而是自己认识到了，到处都是清净的道场，包括自己的家都是清净的道场，自己每天都在西方极乐世界，每天都和阿弥陀佛亲近，那你修行的层次已经很高了；最后自身是净土，净土本来没有离开自己，自身就是坛城，与自己形影不离，一刹那也没有分开，这就是圆满。佛也是一样，刚开始在西方，然后在眼前，你最崇拜的这个人就是无量光佛，最后自心是佛，这个时候你就成佛了。

如果你现在认为净土在西方，无量光佛也在西方，这个时候是凡夫阶段；如果你认为净土在自己的家中，

无量光佛在眼前，这个时候你是菩萨阶段；如果你认为净土在自身，自身就是净土，无量光佛就是自心，自己的心就是佛，这个时候是佛的阶段，这个时候你就成佛了。这就是凡夫、菩萨和佛的区别。真的是这样。

这个道理很难明白，但是说容易也容易。我跟大家说过，你要是有这样的窍诀，有这样的智慧的话，佛法一点也不奥妙，一点也不神秘。如果你没有这样的智慧，认为佛在西方，我现在虽然没见到，但肯定是很美，很好，这是迷信。阿弥陀佛肯定好，但坐在我身边的肯定不是佛，佛像我看过，肯定是不说话也不吃饭的，什么感觉都没有，这就是佛。这是死佛，不是活佛。你们不要依赖死的佛，应该依赖活的佛。上师是你修行上的伴侣，你应该找个活的来，别去找个死的，这样对你没有用处。就像如果你想找个生活上的伴侣，你应该找个活人，不应该找个死人一样。

这个道理虽然很简单，但是也很难做到，就是有烦恼、习气。今天我讲得很清楚，你们也听得很明白，但是一下课肯定很多人都做不到，还是老样子。“阿弥陀佛在西方，今天晚上我得多念一点，最起码在梦中见一面也可以啊！”然后就“阿弥陀佛、阿弥陀佛”地念。真的可怜。不是这样的，随时都可以见，随时都可以亲近，多好啊！虽然刚刚讲得很清楚，但有人还是做不到，人的业障、习气很难改。

你们一定都要记住，我这几天给大家讲的这些，很科学，很明了，在哪里都听不到这样的法，在哪里都得不到这样的窍诀，真的，不可能。一定要珍惜，要牢记

在心里，尽心尽力的去落实，去做。

修金刚萨埵除障法消业，修曼茶罗积福，修上师瑜伽得到上师的窍诀，这三个很重要！你想证悟大圆满，必须要靠这三个修法。业障小了，福报大了，有上师的窍诀了，才能领悟、证得大圆满。所以大家都一定要好好修，脚踏实地地修四外加行、五内加行。

你们这次来到这里，虽然很不容易，很辛苦，但是我可以肯定地说，你们没有白来！我跟你们讲过，魔有外魔和心魔。外魔并不可怕，心魔才是最可怕的，着了心魔还很难发现。正因为这样，很多人认为自己没有错误。所以这两年我们都在念诵金刚七句，这是祛除违缘最最殊胜的方法，念诵金刚七句每时每刻都能和诸佛菩萨相应，都能迎请诸佛菩萨，也能获得诸佛菩萨、上师三宝的加持，一定要多念、多祈祷。

魔王波旬每天都给我们发射五种毒箭，大家一定要抖擞精神，不要让他射中，时时刻刻祈祷上师三宝，时时刻刻观察自己的相续，调整自己的心态，这样，我们完全可以让他大失所望，最后我们才能胜利，才能成就。这些真的很重要！

人身难得我们也得到了，佛法难闻我们也闻到了，上师难遇我们也遇到了，有这么好的学法修行的机缘与条件，大家一定要珍惜，不要错过，回去要脚踏实地的学修。

你能够一心一意、脚踏实地地学法修行，上师三宝时时刻刻都会关照你，善神护法时时刻刻都会护持你，只要你相信。学佛的人、有修行的人不分彼此，都会得

到上师三宝的摄受，得到善神护法的护持。学佛人不会孤独，不会失败，最终一定会胜利。有的人总觉得自己一个人很孤独，太没意思，根本没有想到上师三宝、善神护法。上师三宝时刻在陪伴你，善神护法时刻在保护你，多好啊！还说孤独，还说没有意思。这种人难以救度。

有修行的人真的快乐，我从七岁出家到现在，就是一个人，从来没有孤独过，从来没有感到没意思，尤其是我一个人独处的时候，心里更清净，和上师三宝的感应更强。你们为什么不这样呢？就是自己没有领悟到，习气重。

大家回去一定要好好修，如理如法地修，一定要重视这些加行。我不止一次地跟大家讲，一定要按次第，按仪轨，按传承，按上师的要求去做，这个不会有错。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！